广东南拳



周文超

广东科技出版社

广 东 南 拳

周文超

广 东 科 技 出 版 社

内 容 提 要

广东南拳具有拳势刚劲勇猛，步法稳固，上肢运动较多，发劲有力，发力有声，闪躲灵活，气势沉雄的特点。经常练习广东南拳，可以增强筋骨，壮健体质，祛病延年。

本书是作者根据多年来参加专业训练积累的丰富经验，为继承祖国民族的宝贵文化遗产，对广东南拳进行研究整理写成的。书中介绍了广东南拳的概况、特点、锻炼方法、要求，以及广东南拳的套路，每个动作都附有详细的文字说明、图解和要求。全书插图共239幅。

书中介绍的广东南拳套路，对初学者及已经开始学习广东南拳的读者，都有指导作用。

广 东 南 拳

周 文 超 编

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.625印张 77,000字

1981年11月第1版 1981年11月第1次印刷

印数 1—90,000册

统一书号 7182·23 定价0.34元

目　　录

广东南拳动作名称

第一章　概　　论

第一节　广东南拳概况

中国武术有着悠久的历史和广泛的群众基础，是我国劳动人民在实际生活中不断积累和丰富起来的民族宝贵文化遗产之一。

我国地大物博，幅员辽阔，又是多民族的国家。由于自然条件和民族习惯的不同，武术也随着历史的发展而慢慢地形成风格各具不同的拳术。同时，也出现按地区划分拳术类型的习惯。

南拳，是流行于我国长江以南一带的拳术总称。亦称为南派拳术。南拳在中国武术中分类为第二大流派（通常全国武术比赛是以长拳、南拳、太极拳为顺序，故以此排序区分）。南拳支派很多，不胜枚举。目前在我国南方各省市广泛流行而且较有代表性的南拳拳种有：洪拳、刘拳、蔡拳、李拳、莫拳、蔡李佛拳、洪佛拳、侠拳、永春拳、鹤拳、白眉拳、虎鹤双形拳、龙形拳、南枝拳、伏虎拳、五形拳、十形拳、猴拳、大小梅花拳、刁家教、岳家教、李家教、钟家教、朱家教、少林拳、螳螂拳、罗汉拳、醉八仙拳、插拳、鹰爪拳、截拳、青龙拳、金刚拳、黑虎拳、练手拳、练步拳、太虚拳、五祖拳、四平拳、五虎拳、岳代散手、岳家拳、天罡拳、十字手拳、十字单拳、梅花桩、龙门拳、铁线拳、邬家拳、余拳等等几百种。南拳的拳种虽多，但它们共

同的特点是：具有南派的风格，拳势刚劲，步法稳固，上肢运动较多，发劲有力，发力有声。概括起来是以象形为势，以意为神，以气催力，落地生根，发力刚猛，有较浓厚的攻防含义。

广东南拳也和其它南拳一样，不单遍及我省城乡，成为广大人民群众喜闻乐见的一项民间体育运动，而且种类也很多，风格各具不一。如佛山地区流行有蔡李佛派、洪拳派等等；梅县地区流行有刁家教、岳家教、李家教、钟家教、牛家教、朱家教等等；惠阳地区流行有莫家派、罗浮山派等等；汕头地区流行有南枝拳派、刘凤山派、连城派等等；肇庆地区流行有佛门派、永春派、梅花桩；海南地区流行有虎豹拳、蛇形拳、鹤拳等等；湛江地区流行有洪佛拳、五形拳、十形拳等等；韶关地区流行有少林拳、八卦掌、十字拳等等。广州地区由于是广东省的政治、经济、文化中心，流行的拳种更是五花八门，流派甚多。据广州市历届武术比赛大会统计，除洪、刘、蔡、李、莫五大名拳外，普遍流行的还有白眉派、龙形派、螳螂派、虎鹤双形派、侠拳派、永春派、蔡李佛派等等派别的拳术。由此可见，广东南拳的种类如此之多，难以全面统计，这里所列举的只不过是一鳞半爪，并非全貌。

广东南拳的种类虽多，但是它们的基本要求是：上肢运动较多，劲力突出，四平八稳，落地生根，含胸拔背，闪躲灵活，气势沉雄，发声以助发力，大有气势磅礴之威。所以常练广东南拳者，可以强健筋骨，祛病延年。

在旧社会，广东南拳和其它武术运动一样，是没有社会地位的。练拳人往往被当时的官僚买办资产阶级和所谓上层社会人物歧视，列为“三教九流”，使许多有一技之长的名拳

师为了生存，被迫背井离乡，沦落江湖，以卖技为生，或招收徒弟靠微薄的收入维持生活。另方面，统治阶级为了装饰太平，有时也请一些武术师为他们舞狮子，表演广东南拳和其它武术，供他们消遣。还有一些拳师被统治阶级所利用，为他们训练打手，镇压农民运动，为虎作伥。因此，广东南拳和其它武术运动一样，也打上了阶级的烙印。

解放后，在党和政府的关怀下，武术运动得到了新生和发展。1950年召开了全国武术工作会议，确定了武术是开展体育运动项目之一。国家体委设置了武术处，成为专门负责武术运动的行政领导机构，对武术事业起到了发掘、整理、改革、提高和推广的作用，取得了很大的成绩。近年来，我国先后派出了三十多个武术代表团访问世界各国，增进了友谊和团结。广东南拳在国外表演，往往受到好评，有不少华侨看到广东南拳的表演，就连声叫好，感到好象回到了祖国一样亲切。所以武术代表团所到之处，都受到当地政府和人民的热烈欢迎，为我国的外交路线作出了一定的贡献。

广东省于1950年举办了有关武术人员训练班，1957年成立了武术协会，同年选出拳手参加全国武术评奖观摩大会。1972年广东省成立了专业武术队，同时，国家体委武术处指定我省成立一个南拳组，并调派了对广东南拳有所造诣的拳师担任教练，招收了对广东南拳有兴趣、有培养前途的青少年进行专业训练。在教练的精心培养下，几位南拳运动员不负众望，从1974年开始，历年参加全国武术比赛都获得较好的成绩，而且还多次随中国武术代表团访问过世界三十多个国家，为我省的南拳运动作出了一定的贡献。

由于广东南拳有其特殊的南派风格，所以有些省市武术队也专门派出队员来广东学习，而且取得较大的进步，从而

打破了广东南拳只局限于南方流行的传统。可见，广东南拳越来越受广大群众的喜爱，被人们视为比较实用的锻炼身体项目之一。

第二节　广东南拳的特点

广东南拳种类虽多，难以统计，但是它们有着共同的特点。

1.基本运动

以上肢活动为主，练习桥手（即手臂）为最基本的功架训练之一，运动中很少出现高腿动作（但也有专门练习腿功的套路），步法稳固，稳扎稳打，气势沉雄，发劲刚猛，发力有声，发声以助发力，这些都是广东南拳的特点之一。广东南拳是以四平马为主，其次是四六马、二字马等等。初学者，一般先站马，再学拳。

2.发劲

广东南拳讲究发劲，即以势蓄劲，打出拳后又讲究寸劲，所以练习一套拳术相当用力。发劲是所有南派拳术中最关键的一部分，如果发劲不当或发劲时间掌握不好，动作往往僵硬或套路松散，很不协调。因此发劲时应以腰为轴，以腰带肩，以肩带拳，腰、肩、臂、腿劲力一致，要气力合一，以丹田之气贯达四肢，以势催力，这样才能显示劲力突出的特点。但是，广东南拳除应有刚劲外，还往往在一个套路中出现柔劲。所以要刚柔相济，刚中带柔，快慢相间。慢时沉着有力，快时迅速清晰；刚时肌肉紧张，柔时肌肉松弛。这也是广东南拳的另一特点。

3.发声

北方拳术，一般是没有呼出声音的习惯。而练广东南拳，当发劲时，则要求随动作而呼出声音，以助发拳之威。广东南拳的发声有二种：一种是发劲的发声，当运动到高潮时，以助劲力的发挥，可以造成声威的效果。这种发声以丹田之气发出，声音出自肺腑，比较难发，需要一定的功底才能发好。另一种是结合象形的发声，例如虎形、鹤形，当运动员练习该动作时，往往会发出虎声或鹤叫声，这是广东南拳独特的风格。虽然发声可以助威，但也不能大喊大叫，以免影响其独特风格。

4.身形

练习广东南拳，一般很重视身形的造型。其特点是头正颈直，沉肩垂肘，含胸拔背（也有挺胸收腹），敛臀收腰，拳起肩随腰催，不准耸肩。发力要转动腰，以腰推动劲力。切忌马步、弓步脚尖外撇，这样会使整个身形难看，影响动作的质量。弓步不成弓步，马步不成马步这样不规则的动作，在广东南拳中也是切忌的。

5.以形为拳

广东南拳有相当一部分动作是以象形或由象形演变而来的。概括起来有十大形象拳术，即龙、蛇、虎、豹、狮、象、鹤、马、猴、彪（附加鹰爪）。它的步法也是由象形演变而来的，如麒麟步、蛇步、骑龙步、猴步、鸡步、马步、龙步等等。手法中也有虎爪、鹰爪、鹤顶手、蝴蝶掌、凤眼拳、羌子拳等等。因此在练习过程中，应注意身形的造型。

第三节　广东南拳的锻炼方法

怎样才能真正掌握广东南拳技术，把它练好？下面几方

面的提示，可供读者参考。

一、基本功的训练

1.腿步练习

广东南拳注重马步稳健，出手刚劲有力。因此在开始练习时，应多练各种不同类型的步法，尤其是马步。俗语说得好，“未学拳而先站马”。同时还应经常进行压腿、踢腿的练习。因为这些动作能使下肢的力量得到加强，练习起一套拳术来才能稳扎稳打。

2.臂部练习

在有步型的基础上，练习臂力。上面说过，广东南拳注重上肢动作，讲究臂力。在练习臂力时，应做到肩关节放松，而手臂肌肉则应紧张，切不可松劲。

3.腰部练习

腰力是发劲的主宰，也是身法、技巧集中的表现。拳家们说：“练拳不练腰，终究艺不高”。例如，冲拳、推掌、顶肘都要运用腰力，以腰力带动冲拳和推掌。如果腰肢呆板、生硬，是练不好拳的。在练习基本功时，应多练转腰、甩腰、下腰等动作。步法的练习多以三角步、马步、拖步、马步转弓步、弓步转马步等内容为主。要求进退灵活自如，进则带攻，攻则带闪躲。练好基本功对于整个套路的练习有很大的帮助，是练好广东南拳的基础。

二、劲力的训练

广东南拳讲究气势沉雄。初练者，往往由于方法不当，被广东南拳的沉肩垂肘、含胸拔背等动作所局限，只往上肢用劲，造成动作僵硬，劲力停滞于肩、肘、腕，发劲不够

顺达，费了很大的劲力，反而出拳无力。若在下肢用力不当，力量还会停留于腰、胯、大小腿的肌肉群和关节上，造成动作呆板，虚实不清，使整个动作套路松散。因此在练习时，应注意全身力量的调配。首先关节放松，对于哪个部位做什么动作，要有足够的思想准备，力求干脆利落。动作的力量要顺达，多做辅助性的练习，如压肩、转腰等等。

三、拳术套路规律、节奏的训练

练习广东南拳，应掌握好整个拳术套路的规律和节奏，做到有起有伏。初练者，常常乱打一通，企图一口气完事。结果气喘如牛，头重脚轻，虎头蛇尾，失枝脱节，杂乱无章。这种现象在初练者身上屡见不鲜。正确掌握广东南拳的规律和节奏，应根据本套路特点，结合广东南拳的要求，加以编排。按常规，广东南拳的拳术规律是开始以慢为主，然后逐渐加快，在快的基础上再发劲。静止性的动作可以发柔劲，使刚柔相济。套路的后半段，应出现高潮动作。只有这样，质量才高，力量才能充分发挥。

练习连贯性动作时，在节奏方面更应该注意身形、步型和手臂的挥手动作配合，例如冲锋式抛拳、左右弓步抛拳、挂盖拳等动作要一气呵成，不能停顿。否则，平淡无味，失去意义。发声则要注意，不要乱喊乱叫。在一般的情况下，待动作形成最高潮或动作雄壮时才发声，否则会影响整个套路动作的质量。

四、神形具备

神指精神，形指象形。因为广东南拳是由相当一部分象形动作组成的，因此特别强调神形的配合。广东南拳套路一

般表现为刚强勇猛、气势沉雄、慓悍，具有勇敢的民族特色，如戏剧一样，有高度的造型美。只有这样，才能表达出人物的风格。由于广东南拳强调这种神形的配合，致使许多初练者容易表现出咬牙切齿、歪嘴、狰狞等凶相，或表现出动作不协调和用力太猛的现象。克服这些不正常的现象，要有一个过程。我们应该从开始练习时就把注意力集中到每一个动作上来，动作要力求准确，力量要分配合理，眼视手部动作。

广东南拳的拳术有"五合"、"三到"的要求。"五合"即手与眼合，眼与心合，肩与腰合，身与步合，上与下合；"三到"即手到，身到，步到。在练习时要讲究配合，身要随步转，拳要配合动作，发拳要先收腹蓄劲，然后再发劲，手法要灵活多变，步法要落地生根。手快时步要灵活、稳，力求做到"三到"，眼随手动。开拳踢腿要传神于目，示意于手，内外合一，形成高度的协调。

五、基本发劲要求

广东南拳对发劲有很高的要求。南派拳术发劲形式很多，但是，常见的有长桥、短桥、长短桥三种发劲。劲力可分寸劲、窜劲、飘打劲、连绵劲、爆发劲、步劲等。拳师们说："发来一下手，先看一步走，再看一发手，功夫便知究。"下面介绍几种广东南拳主要的发劲技术。

1.寸劲（亦称短劲）

拳轻松地向目标出击，将要击中目标部位差一寸的距离时，力量全部集中于拳面上，猛然向前击出。这是属于短桥常用的一种发劲形式，利于练习短桥进攻。它的优点是手法较快，概括起来是"未到尽时休发劲"。

2.窜劲（即长桥）

这是一种比较顺达的发劲方式。从开拳到结尾连成一气，要求关节放松而有力，利于中远距离出击，力量比较大。但是手法的变换，特别是中途手法变换较寸劲差。

3.飘打劲（亦称变化劲）

这是一种较好的拳劲，有三种打法。第一种是在运动中加快速度（如鞭拳），转身时稍放慢，站稳后即用力鞭打；第二种是在运动中改变动向线；第三种是在力点上延长时间和加大压力。对于拳术研究有一定的价值。

4.连绵劲（即连续不断）

这是一种内家拳术练习较多的手法。一般应用于太虚拳、太极拳和摸桥动作。连绵劲的特点是：运用连绵不断的手法，使对方的进攻有所减弱，以利于反攻。但是目前用此劲的不多。

5.爆发劲（即突然发劲）

首先将全身力量紧蓄，然后运气于拳头上，用快速的动作一气发出，有如炸弹似的威力。但是此劲只在动作到达高潮时应用，因为费力较大，过多运用，难以完成一套拳术的练习，效果也往往不好。

6.劣劲（即僵劲）

这是一种用于格挡防守的动作劲力。因为广东南拳着重于桥手的练习，这种劣劲的优点是：其力停留于肩、肘、臂上，当自己受到对方攻击闪避不及，而需要自卫时，用这种劲力将对方格开，起到“缓冲”的作用。但是此法只能用于格挡防卫，不能用于进攻。

以上是广东南拳的六种发劲要求。发劲在练习拳术套路中是最重要的环节，同时又是衡量一套拳术功夫深浅的标志。所以练习广东南拳套路中，特别强调劲力的练习。

第二章　广东南拳套路

第一节　基本步型、步法

每一套拳术都非常讲究基本步型、步法的训练，广东南拳也是如此。这里介绍的主要是广东南拳的基本步型、步法。手部为配合动作。

1.马步

两脚平分开，左右距离约三脚掌宽，脚尖正对前方。两膝半蹲，小腿与脚掌成垂直。上身直，收紧臀部，双拳紧抱于腰间。眼视前方（图1）。



图　1

2.弓步

左脚向前跨出一步，膝关节屈曲，小腿与脚掌成垂直，脚尖稍里扣；右脚蹬直，脚尖斜向右前方，膝关节伸直。前后脚距离约四脚掌长，左右脚距离约一脚掌宽。全脚掌落地，双掌紧抱于腰间。上身挺直，稍向前倾。眼视前方(图2)。

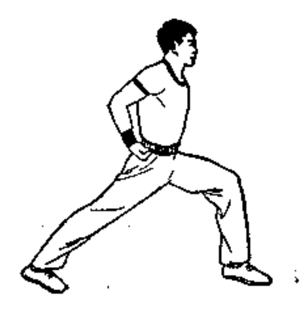


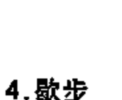
图　2

3.虚步

左脚向前上一步，脚尖点地。右腿屈膝成半蹲，身体重心落于右腿，右脚尖斜向右前方。上身直，收紧臀部，双拳紧抱于腰间。眼视前方（图３）。



图 3



4.歇步

右腿向左腿前横跨一步，双腿同时下蹲，左膝着地，右小腿压于左大腿上。上身直，双拳紧抱于腰间。眼视右前方（图４）。



图 4

5.仆步

左脚向体侧平伸，同时身体下蹲。左腿膝关节伸直；右腿屈膝，膝盖正对前方。双脚掌着地。右手掌向上架；左勾手向下后，身体重心前倾。眼视前方（图５）。



图 5

6.插步

左脚向右脚后方斜插一步，使两脚成交叉。右腿微屈；左腿伸直，脚后跟提起（图6）。



图 6

7.骑龙步

右脚向前跨出一步，膝关节屈曲，与脚掌成垂直。左脚下跪接近地面，但不触地，脚跟离地。前后脚距离约三脚掌长，重心落于右腿上，双拳紧握抱于腰间。眼视前方（图7）。



图 7

8.提膝独立步

左腿屈膝上提，脚尖绷紧向下垂直；右腿伸直，上体重心稍向前倾。右掌上架，左勾手向下后。眼视左前方（图8）。



图 8

9.盖步

左脚向右脚前横跨一步成交叉，膝关节微屈，脚尖正对前方，上体向左转。右腿伸直，两大腿紧贴，两脚间距离约两脚掌宽。双拳紧握抱于腰间。眼视左侧(图 9)。



图 9

第二节　基本手型、手法、掌法

1.平拳、立拳

四指先并拢伸直，然后第一、二指节内屈，最后第三指节紧收握紧，大拇指压于食指和中指的第二指骨上。拳心向下称平拳；拳眼向上称立拳。眼视拳面（图10、图11）。

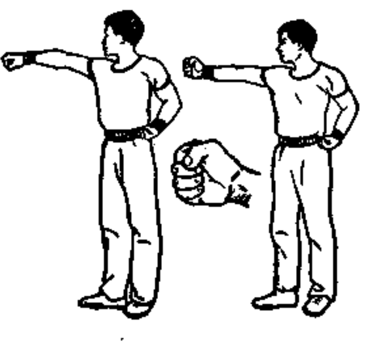


图 10　　图 11

2.掌

四指并拢伸直，用力后张，大拇指紧贴在虎口上（图12）。

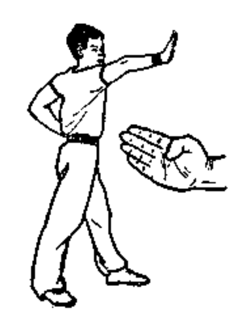


图 12

3.勾手

五指的指尖并拢，手腕用力里扣,成勾形（图13）。

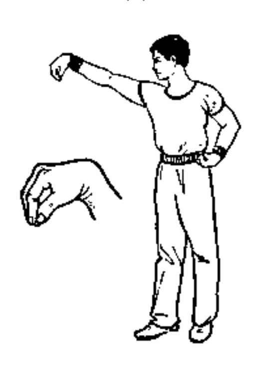


图 13

4.爪

五指张开，指节略向内弯，屈曲成爪形。腕关节用力后屈，露出爪心(图14)。

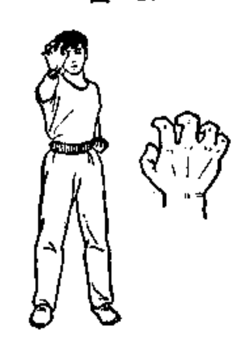


图 14

5.马步冲拳

两脚平分开，左右距离约三脚掌宽。脚尖正对前方，两膝半蹲，膝部与脚尖成垂直。上身直，收紧臀部。双拳从腰间左右向前带有外旋转冲出，臂伸直，拳面要平；回收时带有内旋转，使回收腰间后，拳心向上。眼视拳面（图15）。



图 15

6.鞭拳

右脚向左前跨出一步，左脚跟提起，双腿膝关节屈曲成右盖步。右拳或左拳由前向后横扫过去，使拳和身体形成一条线后即停。横扫时，上身应随拳的转动而发腰劲，加大拳的力量，使力达拳面。位于胸前的掌为配合动作。眼视拳面(图16)。

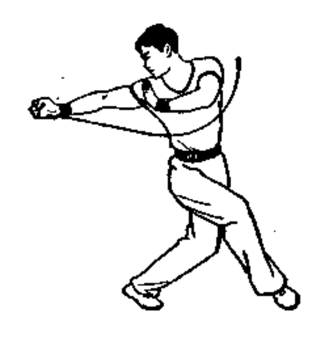


图 16

7.马步架打

两脚平分开，半蹲成马步后，左拳或右拳由腰间向体侧前冲出，另一手架于头顶上。拳打出后，臂要伸直，不能高过头。眼视拳面（图17）。



图 17

8.跪步冲拳

右脚向前跨一步，膝关节屈曲，使小腿与脚掌成垂直。左腿屈膝半蹲，重心落于右腿，上身直。右臂屈曲成格挡姿势；左拳由腰间外旋向正前方冲出，力达拳面。眼视前方（图18）。



图 18

9.骑龙步上勾拳

左脚向前跨上一步，膝关节屈曲，使小腿与脚掌成垂直，右脚下跪接近地面。右拳由右腰间向前勾击，拳到与头部同高即停。拳心向内，臂微屈，身体稍前倾。眼视前方（图19）。

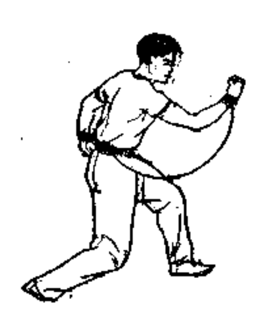


图 19

10.抛拳

并步抱拳。右脚向前跨一步，膝关节屈曲，左脚蹬直成右弓步。同时左拳或右拳由腰间后经体前向上抛起，双臂伸直。两拳心向内，身体重心稍前倾。眼视前方（图20）。



图 20

11.马步横插拳

两脚左右分开，两膝半蹲成马步。同时，右拳由腰间向右体侧冲出，臂伸直，拳眼向上；左掌按于右肩旁。眼视右拳（图21）。



图 21

12.弓步上撞拳

左脚跨前一步，膝关节屈曲，右脚蹬直成左弓步。同时，右拳由腰间向前向上屈臂撞出，拳心向里；左掌架于头顶上方，身体重心稍向前倾。眼视前方（图22）。

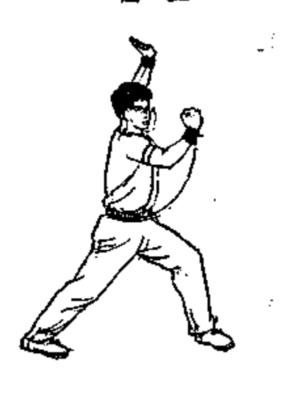


图 22

13. 弓步托肘

左脚跨前一步，膝关节屈曲，右脚蹬直成左弓步。右臂屈曲，由腰间向上托起，肘尖向前。拳面与面部同高。眼视前方（图23）。



图 23

14. 马步顶肘

两脚向体侧分开，屈膝半蹲成马步。同时，右臂屈曲，肘尖向前；左掌盖于右拳面上，用力向右侧顶出。眼视右肘（图24）。



图 24

15. 拐步拍肘

左脚向前跨上一步，屈膝，右腿稍屈成拐步。同时，右肘由腰间向前用肘尖下压，左掌托于右肘尖。身体重心前倾。眼视前方（图25）。



图 25

16.弓步虎爪

左脚跨前一步，膝关节屈曲，右脚伸直成左弓步。同时，双爪由腰间向前抓出。右爪在上，臂伸直；左爪在下，屈臂。身体重心前倾。眼视右爪（图26）。



图 26

17.虚步虎爪

左脚上前跨出一步，脚尖着地，右腿屈膝半蹲成虚步。右爪向前抓出，臂伸直；左爪屈臂按于左腰间，爪心向下。眼视右爪（图27）。



图 27

18.弓步标掌

左脚跨前一步，膝关节屈曲，右脚伸直成左弓步。右掌五指并拢伸直，用腰力向前方插出。高不过头，臂伸直，掌心向下，身体稍向前倾。眼视前方（图28）。

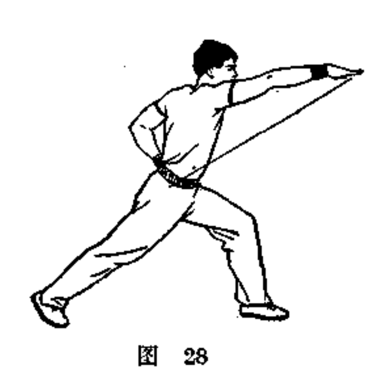


图 28

19. 马步截掌

两脚左右分开，屈膝半蹲成马步。同时，右臂屈曲向前截击，掌心向里；左臂屈曲，掌心向下按于右臂内。上身直。眼视右掌(图29)。



图 29

20. 弓步斜推掌

左脚向前跨出一步，膝关节屈曲半蹲，右脚蹬直成左弓步。右掌由腰间向前斜推出，掌心向前，臂伸直。身体重心稍向前倾。眼视右掌(图30)。



图 30

21. 马步单压掌

两脚平分开，屈膝半蹲成马步。左掌由腰间向前压出，臂伸直，掌心向下；右拳抱于腰间。眼视左掌(图31)。



图 31

22. 虚步拨掌

左脚跨前一步，脚尖着地，右腿屈膝下蹲成左虚步。左臂屈曲由下向上向外拨击，掌心向前；右拳紧抱于腰间。身体重心落于右腿。眼视前方(图32)。

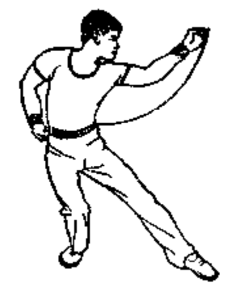


图 32

23. 马步上架掌

两脚平分开，屈膝半蹲成马步。右掌向头上架起，掌心向上，臂微屈；左拳抱于腰间。眼视右掌(图33)。



图 33

24. 马步劈掌

两脚平分开，屈膝半蹲成马步。右掌由腰间向前劈出，臂微屈，掌心向前；左臂屈曲，掌心向下按于右肘旁。眼视右掌(图34)。



图 34

25. 马步双插掌

两脚平分开，屈膝半蹲成马步。双掌由腰间向前直插出，掌心相对，臂伸直，上身直。眼视双掌(图35)。



图 35

第三节 基本脚法

1. 高侧踹腿

左脚站立，膝关节伸直；右脚由下向上屈伸向高空上侧踹，力达脚跟，全腿伸直。双掌同时分开。眼视右前方(图36)。



图 36

2. 低踹腿

右脚站立，腿蹬直；左脚由下向上屈伸向体侧前方踹出，脚尖里扣，力达脚跟，全腿伸直。双拳抱于腰间(图37)。

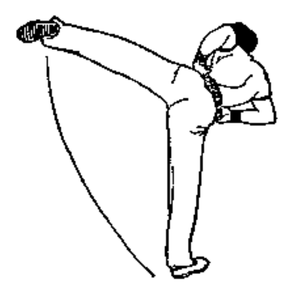


图 37

3.勾扫脚

①左脚站立，膝关节微屈；右脚向后提起。右臂屈曲，肘尖向前；左掌尖正对右臂。眼视前方(图38)。

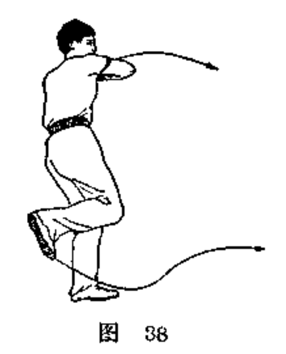
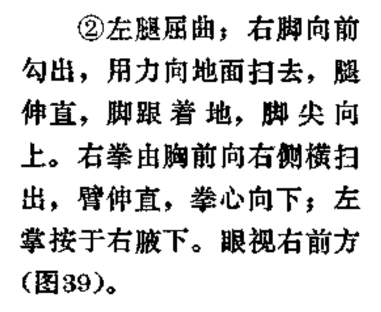


图 38



②左腿屈曲；右脚向前勾出，用力向地面扫去，腿伸直，脚跟着地，脚尖向上。右拳由胸前向右侧横扫出，臂伸直，拳心向下；左掌按于右腋下。眼视右前方(图39)。



图 39

4.前蹬脚

左脚站立，膝关节稍屈曲；右脚脚尖里扣，用力向前蹬击。大腿伸直，右脚掌与左膝同高。上体稍移向右侧，双拳抱于腰间。眼视右脚（图40）。



图 40

5.后蹬脚

左脚站立，膝关节伸直；右脚由下向上屈伸，然后即向后蹬出，大腿伸直，力达脚跟。左拳在前，右拳在后。重心落于左脚。身体和右腿成一条线。眼视前下方（图41）。

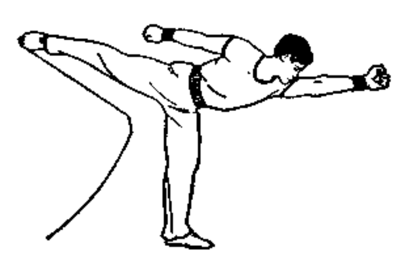


图 41

6.弹腿冲拳

左腿屈膝；右腿由下向上屈伸向前弹踢，脚面绷直，脚尖向前。在弹腿的一瞬间，左拳由腰间向前冲出，直臂，拳面绷平；右拳抱于腰间。眼视前方(图42)。



图 42

7.高弹腿

左脚站立，膝关节伸直；右腿由下向上屈曲向前弹踢，大腿伸直，脚面绷直，脚尖向上。双手叉腰。眼视前方（图43）。



图 43

8.拉手左右踩腿

①左脚屈膝；右脚提起，脚尖外撇，用脚跟向前方踩击，大腿伸直。同时，双手由前向腹部拉带，双掌成爪型，右臂屈肘，爪心向下停于右腰间；左臂屈曲停于左上胸。眼视前下方(图44)。



图 44

②右脚屈膝；左脚提起，脚尖外撇，大腿伸直，用脚跟向前方踩击。同时，双手由前向腹部拉带，双掌成爪型。右臂曲肘收于右腰间，爪心向上；左臂曲肘，爪心向下停于腹前。眼视前下方（图45）。



图 45

第四节　广东南拳图解说明

【注】　右拳、左脚——→为实线

　　　　左拳、右脚……→为虚线

　　　　线路的箭头是指示下一个动作的起动位置。

预备势

面向南，双腿并拢，体直。双手自然下垂，双掌贴于两大腿侧，挺胸，收腹。眼视前方（图46）。

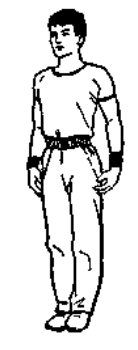


图　46

第　一　段

1.弓步冲拳

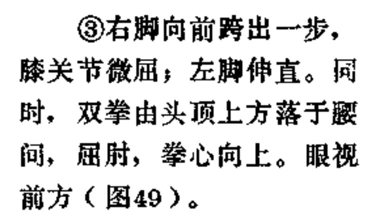
①双掌变拳由下向上抱于两腰间。眼视左前方（图47）。



图　47

②左脚向前跨出一步，膝关节微屈，右脚伸直成左弓步。同时，双拳由腰间向头上交叉架起，双臂屈肘，拳心向上。右拳在前，左拳在后。眼视前方（图48）。


图 48



③右脚向前跨出一步，膝关节微屈；左脚伸直。同时，双拳由头顶上方落于腰间，屈肘，拳心向上。眼视前方（图49）。


图 49

④左脚向前跨一步，与右脚平分，双膝半蹲成马步。同时，左臂内旋由外向内屈肘停于胸前，拳心向下。眼视前方（图50）。


图 50

⑤左脚尖外撇，小腿与脚掌成垂直，右脚用力向后伸直成左弓步。同时，上体向左转。右拳从腰间伸出经左拳面向前冲击。身体重心前倾。眼视前方（图51）。



图 51

要求：抱拳时要握紧拳头，不能耸肩，双拳面不能超出腹部，上架动作要一致。上步时步法要稳，不要左右摇摆。弓步冲拳时，应注意运用腰力，加大旋转。

2.退步并步双挂拳

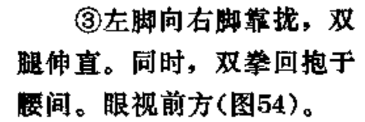
①左脚向后退一步，膝关节伸直，右腿屈膝成右弓步。同时，上体右转，双臂屈肘向右后方撞击，左肘尖正对前方。眼视右肘(图52)。

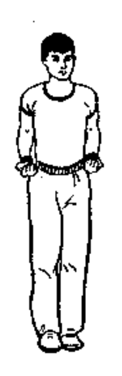


图 52

②右脚向后退一步，膝关节伸直，左腿屈膝成左弓步。同时，上体向左转，双拳向前挂出，拳与头部同高，双臂屈肘，肘尖向下，拳心向内，身体重心前倾。眼视前方（图53）。


图 53

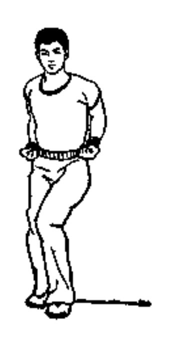

③左脚向右脚靠拢，双腿伸直。同时，双拳回抱于腰间。眼视前方(图54)。


图 54

要求：这是一套完整的退步动作。要求动作要快，退步顶肘时，双肘用腰力向后顶撞，同时脚要快速地插到身后，双挂拳应由上胸向前甩力挂出，双臂控制力量，拳到胸前约20厘米即停止，合腿抱拳用力回收腰间。

3.马步双压掌

①左脚尖着地，膝关节提起。眼视前方（图55）。


图 55

②左脚向左侧横跨一步，双腿屈膝半蹲成马步。眼视前方（图56）。

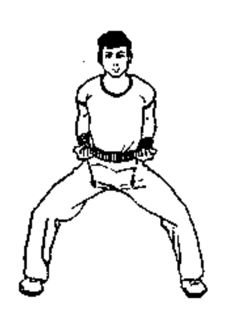


图 56

③双拳变掌由腰间向前压出。双臂微屈，双掌指相对，双掌心向下，体直。眼视前下方（图57）。

要求：左脚向左侧横跨一步，其宽度应为三到四脚掌。双掌由腰间向前压出要有力。



图 57

4.马步双推掌

①续“马步双压掌”姿势。左掌由下向上向外拨击，大拇指紧扣掌内，食指向上竖，其余三指屈向掌内，臂伸直；右掌仍呈压掌势。眼视前方（图58）。



图 58

②右掌由下向上向外拨击，大拇指紧扣掌内，食指向上竖，其余三指屈向掌内，臂伸直。眼视前方（图59）。



图 59

③双臂屈肘向肩后举，双掌接近双肩，掌心向上，双肘尖正对前方。体直。眼视肘尖（图60）。



图 60

④双臂向下落，然后双肘向后顶，双掌后推至双腋下。眼视前方（图61）。



图 61

⑤双掌从腋下向前推出，双臂伸直。体直。眼视前方（图62）。

要求：这是一套连贯性的动作。双掌从腋下向前推出时，慢慢发劲，但马步不能移动。



图 62

5.马步双插掌

①续“马步双推掌”姿势。双掌推向肩后，掌心向上，双肘尖正对前方。眼视前方（图63）。



图 63

②双掌五指并拢，由肩上收回至腰间，双臂屈曲。眼视前下方（图64）。

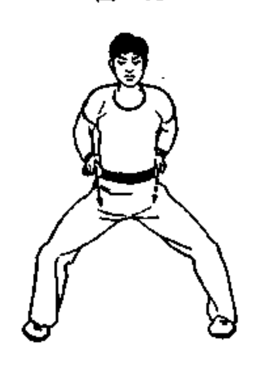


图 64

③双掌由腰间用力向前直插，双臂伸直，掌心相对。眼视前方（图65）。



图 65

④双掌手腕用力上挑，双肘用力下沉，掌心正对前方，掌指尖向上。眼视前下方（图66）。

要求：这是一套连贯性的动作。双掌收回腰间时，要用力向下压，然后再用力向前直插出，最后双臂一沉。要求手臂的肌肉紧张，精神要配合。



图 66

6.并步抱拳

①续“马步双插掌”姿势。双掌变拳。右臂屈肘向后顶；左臂屈肘向正前顶出。右拳和左拳面相对，右肘尖向右后，高与肩平。上体稍向右转。马步位置不变。眼视右肘（图67）。



图 67

②双拳由右侧向前用力挂击，双臂屈曲，拳心向内，肘尖向下。马步位置不变。眼视前方（图68）。



图 68

③双脚原地并拢，膝关节伸直。双拳由体前随双脚并拢而抱于腰间，拳心向上，曲臂，拳面不能过腹部。挺胸，收腹。眼视前方（图69）。



图 69

要求：马步顶肘和马步挂拳时，双拳要紧握，有意识地用肘尖向后顶撞。双挂拳时，应向胸前约20厘米的位置用力挂击。两脚并拢时，应用力向两脚中间合并。收拳与合脚动作要一致。

7.左右盖步弹腿

①续“并步抱拳”姿势。左脚向右脚前横跨一步，双膝微屈，两腿交叉成左盖步。上体稍向左转。眼视左前方（图70）。



图 70

②右脚由后向左脚前跨一步，双膝屈曲，两大腿交叉成右盖步。上体稍左转。眼视左前方（图71）。

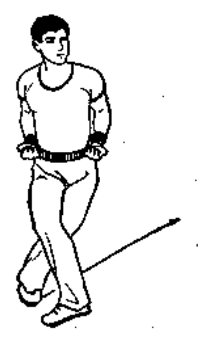


图 71

③右脚膝关节伸直；同时左腿屈膝向左前上方弹腿，与头平高，身体重心稍向后，脚尖绷平，大腿稍伸直。眼视左前方（图72）。

要求：左右盖步是广东南拳的基本脚法之一，它是为配合下一个动作而做的。所以，在练习左右盖步时，应注意脚法的配合，做到稳重。弹腿是广东南拳的进攻动作，它要求先做好右盖步，然后左腿从屈到伸地向前弹出，并注意保持重心的平稳。

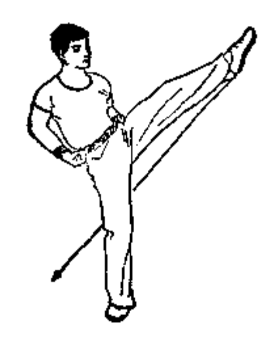


图 72

8.弓步压掌

①续"左右盖步弹腿"姿势。左脚向后插步，膝关节伸直，脚尖着地；右腿屈膝，脚尖外撇，成左插步。眼视前方（图73）。



图 73

②左脚向前跨出一步，膝关节屈曲，右脚蹬直成左弓步。同时，双拳变掌，由腰间向身体前下压。右臂伸直，掌心向下，掌与腹部同高；左臂屈肘，掌心向下，按于左胸上。眼视右掌（图74）。



图 74

要求：插步、上步均要快速。上步时，右掌已开始向前压出，形成弓步后，掌法已做好。身体重心落于前脚。

9.弓步标掌

①续"弓步压掌"姿势。上体向左转。右掌由下向左侧方向拨击，屈肘，虎口向前；左掌变拳回抱于左腰间。身体重心前倾。眼视前方（图75）。

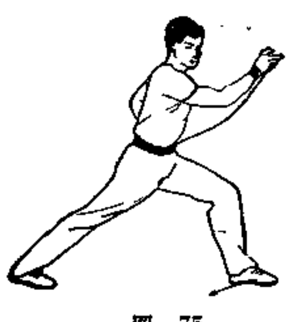


图 75

②上体右转。左脚尖里扣，右脚尖外撇，双膝半蹲成马步。同时，右掌随体转回收于右腰间，掌心向下。眼视右掌（图76）。

图 76

③左脚向前跨出一步，膝关节屈曲，右脚蹬直成左弓步。同时，右掌由腰间向前直插，与头部同高，臂伸直，掌心向下。眼视前方（图77）。

要求：转马步时，右掌要回收快。回收后即向前标掌，弓步接着完成，不能有停顿现象。

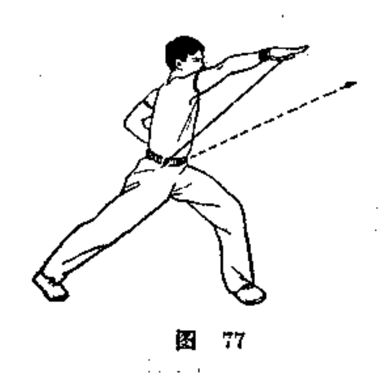


图 77

10. 马步脱手弓步斜推掌

①续"弓步标掌"姿势。左脚尖里扣，双膝关节半蹲成马步。同时，上体右转，左拳变掌由腰间向前插出，掌心向前，虎口向上，臂稍微屈；右掌变拳回收于腰间，拳心向上。眼视左掌（图78）。



图 78

②左脚向左侧跨出一步，膝关节屈曲，右脚蹬直成左弓步。同时，右拳变掌由腰间向前斜推掌，臂伸直，掌心向前；左掌变拳回收于腰间，拳心向上。眼视右掌（图79）。

要求：马步脱手是武术动作中的解脱对方擒拿手法，要求脱手要快。上步推掌在上一动作的前题下用力向前推出，身体重心稍向前倾。

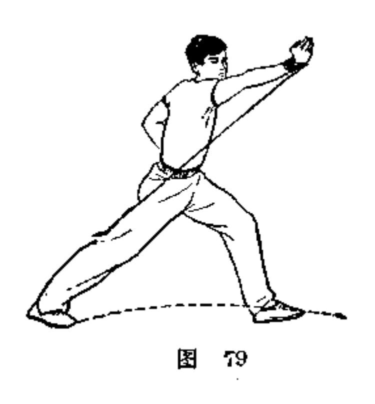


图 79

11．弓步托肘

①续“马步脱手弓步斜推掌”姿势。右脚向左脚前上一步，双膝微蹲，成交叉步。同时，双掌变拳由上向下斜插，右臂伸直，拳心向下；左臂屈肘，拳心向下。眼视右拳（图80）。



图 80

②左脚由后向右脚前跨出一步，双膝微屈成交叉步。同时，右臂屈曲回收于左胸前。眼视前下方(图81)。

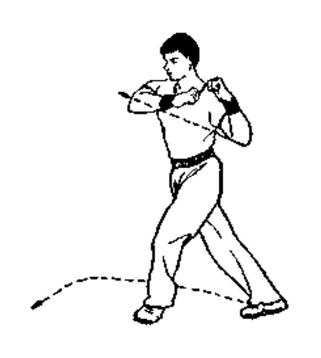


图 81

③右脚向右前跨出一步，膝关节屈曲，左脚蹬直成右弓步。同时，左臂屈肘向上托起，肘尖向前；右拳面正对左肘尖。身体重心前倾。眼视前方(图82、图83)。

要求：这是一个难度较大的动作。左右脚要接连上步，同时，双拳配合步型。形成右弓步后，左臂迅速向前托起。手臂肌肉要紧张。



图 82(正面观)

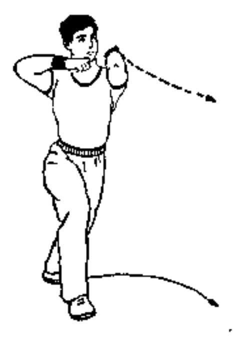


图 83(侧面观)

12．弓步冲拳

①续“弓步托肘”姿势。左脚上前一步，双膝半蹲成马步。同时，右拳回收于腰间，拳心向上；左臂屈肘由上向下压，肘尖向后，拳心向下。眼视前方（图84）。



图 84

②上体向左转，右脚蹬直，成左弓步。同时，右拳由腰向前冲出，臂伸直，拳心向下，身体稍前倾；左拳仍停于胸前。眼视右拳（图85）。

要求：弓步冲拳是由马步过渡到弓步，因此马步要稳，上体左转的一瞬间即形成弓步。随上体左转时，右拳也应同时向前冲出。

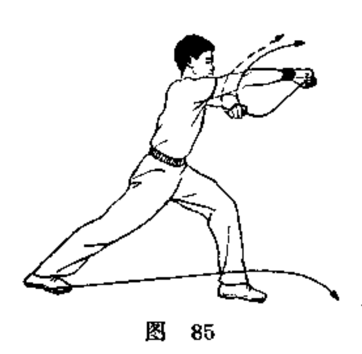


图 85

13、弓步双挂拳

续"弓步冲拳"姿势。右脚向前跨出一步，膝关节屈曲，左脚蹬直成右弓步。同时，双拳由胸前向前挂出，拳与头部同高，双臂屈肘，拳心向内，上体保持正直。眼视前方（图86）。

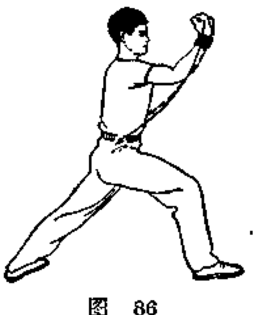


图 86

要求：双拳先回收于胸前，然后再向前挂出。

14．弓步双撞拳

①续"弓步双挂拳"姿势。双拳回收于腰间，拳心向上。眼视前方（图87）。



图 87

②右拳由腰间向前撞击，臂微屈，拳心向内。眼视右拳（图88）。



图 88

③右拳回收于右腰间；左拳由腰间向前撞击。眼视前方（图89）。

要求：这是一个连贯性的动作。要求左右撞拳时力量要大，动作分明。



图 89

15．马步冲拳

续“弓步双撞拳”姿势。上体左转，右脚尖里扣，左脚尖外撇，双膝半蹲成马步。同时，左拳回收于右胸前；右拳随即向右侧前方冲出，拳与肩平，直臂，拳眼向上。身体重心向右移。眼视右拳（图90）。

要求：上体向左转的一瞬间，右拳即从右腰间向前冲出。



图 90

16．跪步劈拳

①续“马步冲拳”姿势。上体左转，右脚向左侧提起，脚尖着地。同时，右拳向下横格挡，臂伸直，拳心向下；左拳变掌位于右腋下。眼视前方（图91）。

图 91

②上体右转，双膝半蹲成马步。同时，右拳向后拨击，臂伸直，拳心向上；左臂屈肘压于腹前，左掌变拳，拳心向下。眼视前方（图92）。



图 92

③上体稍向左转，右腿屈膝向下跪，膝盖着地，成右跪步。同时，右臂向前用力劈击，臂微屈，拳心向上；左拳变掌托于右小臂上。身体重心前倾。眼视右拳(图93)。



图 93

要求：这是一个连贯的动作。要求形成跪步后马上向前劈击，劈拳和跪步要同时完成。注意手臂的摔手动作。跪步时，脚跟要提起。

17. 弓步双挂拳

续"跪步劈拳"姿势。右脚跨前一步，膝关节屈曲，左脚蹬直成右弓步。同时，右拳由下向上向前挂击，屈臂，拳心向内，拳与头部同高；左掌变拳向下压，稍屈臂，拳心向下。眼视前方(图94)。

要求：右脚向前跨步成弓步时，双拳要同时向前挂击，身体重心稍向前倾。

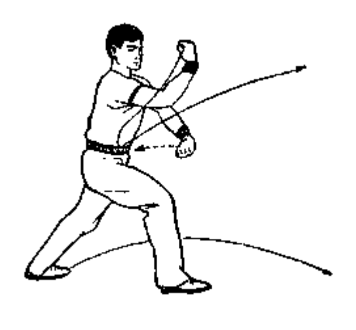


图 94

18. 虚步虎爪

续"弓步双挂拳"姿势。左脚向前上一步，脚尖着地，右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，右拳变爪回收于右腰间，再向前抓出，臂伸直，爪心向前，爪与头部同高；左拳变爪回收于左腰间。身体重心落于右脚。眼视虎爪（图95）。

要求：左脚上前一步时，右拳应同时变爪回收于右腰间。当左脚尖着地时，虎爪已经从腰间向前爪出。注意保持上身直。



图 95

19．弓步虎爪

①续“弓步双挂拳”姿势。身体重心前移，右腿伸直；左脚稍向右移，屈膝成交叉步。同时，右爪向左侧拨击，臂微屈，爪心向前。眼视前方（图96）。

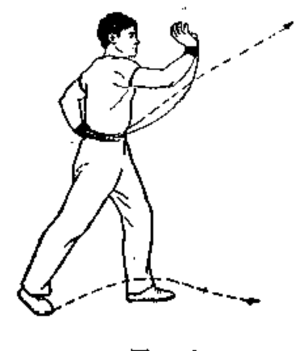


图 96

②右脚向左前上一步，膝关节微屈，左脚伸直成交叉步。同时，左爪由腰间向右前拨击，臂微屈；右爪回收于腰间，爪心向下。眼视前方（图97）。

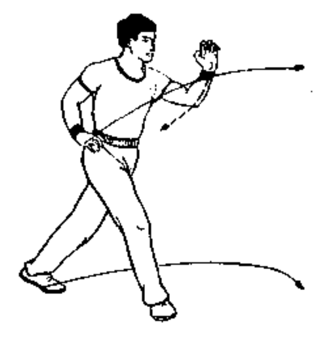


图 97

③左脚向前跨出一步，膝关节屈曲，右脚蹬直成左弓步。同时，左爪由前屈肘下压于胸前；右爪由右腰间向前抓出，臂伸直，爪心向前，爪与头部同高。身体重心前倾。眼视右爪(图98)。

要求：这是一个连贯性的爪法。左脚向前跨出一步成弓步时，右爪向左侧拨击。以后右脚向前上一步，左爪即向右侧拨击。最后左脚上前一步时，右爪即向前爪出，左爪同时回收于胸前。整个动作要求连贯、有力。

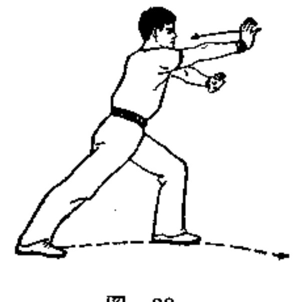


图 98

20．插步双鞭掌

①续“弓步虎爪”姿势。右脚跨前一步，膝关节屈曲，左脚蹬直成右弓步。同时，右爪变拳由前向左侧曲臂，肘尖向前，整个手臂与肩同高；左爪变掌自然向后。眼视前方（图99）。

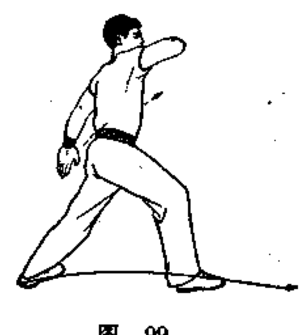


图 99

②上体左转。左脚向右脚后方插步，脚尖着地，成交叉步。同时，左掌用力推右拳面，使右肘向右后方撞出。眼视右肘（图100）。

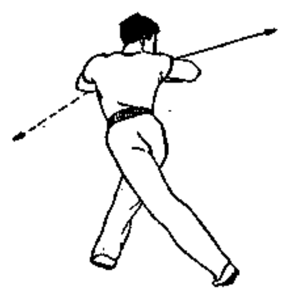
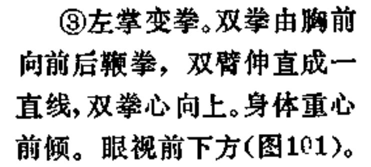


图 100



③左掌变拳。双拳由胸前向前后鞭拳，双臂伸直成一直线，双拳心向上。身体重心前倾。眼视前下方(图101)。

要求：成右弓步的同时右爪变拳曲臂，有如卡住对方的脖子之势。叉步后顶肘时，注意用力后顶，但不要顶得太开。双拳向前后鞭击时，力达拳面。

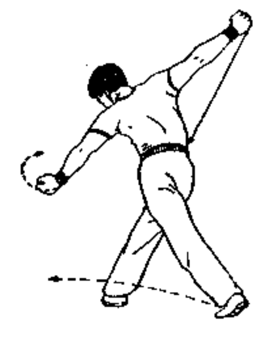


图 101

第 二 段

1. 弓步右虎爪

①续“插步双鞭掌”姿势。左脚向左侧跨出一步，屈膝半蹲成马步。同时，双拳变爪。左臂屈肘，爪心向前下压出；右臂屈肘，爪心向下按于右腰旁。身体稍向前倾。眼视左爪（图102）。

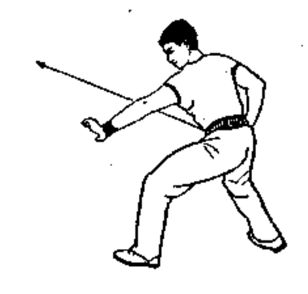
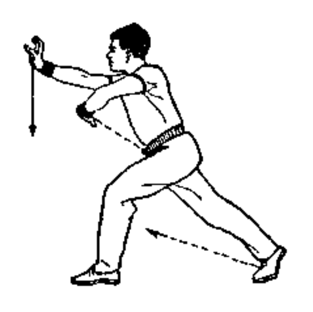


图 102

②上体向左转。右脚蹬直，左脚膝关节屈曲成左弓步。同时，右爪由腰间向前抓出，臂伸直，爪心向前；左臂屈肘，爪心向下压。身体前倾，重心落于左腿。眼视右爪（图103）。


图 103

要求：马步转左弓步时，注意用腰力。在虎爪抓出的一瞬间，右脚要用力前蹬，使虎爪有劲。

2．弓步左虎爪

①续“弓步右虎爪”姿势。右脚向前上一步，双膝下蹲成马步。同时，右爪由上向右下方压击，臂伸直，爪心向下；左爪由胸前压于左腰间。眼视右爪(图104)。


图 104

②上体向右转。右脚膝关节屈曲，左脚蹬直成右弓步。同时，左爪由腰间向前抓出，臂伸直，爪心向前；右臂屈肘，爪心向下压。身体向前倾，重心落于右腿。眼视左爪（图105）。


图 105

要求：马步转右弓步时，注意用腰力。在虎爪抓出的一瞬间，左脚要用力前蹬，使虎爪有劲。

3. 虚步虎爪

续“弓步左虎爪”姿势。左脚向前上一步，脚尖着地，右膝半蹲成左虚步。同时，右爪由腰间向前抓出，臂伸直，爪心突前；左爪由前回收于左腰间。眼视前方（图106）。

要求： 成左虚步后整个身体重心应落在右腿上，左脚尖只轻微地着地。虎爪要五指屈曲，用力后张，使掌心能突前。



图 106

4. 虚步亮掌

续“虚步虎爪”姿势。双爪变掌。右掌向头上架起，臂微屈，掌心向上；左掌向下，臂伸直，掌心向下。眼视前方（图107）。

要求： 全套动作要同时完成。

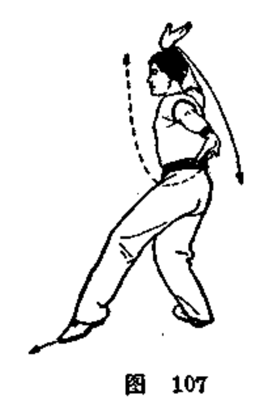


图 107

5.弓步左右抛拳

①续“虚步亮掌”姿势。左脚向左侧后退一步，膝关节蹬直，同时，上身向右转，右脚屈膝半蹲成右弓步。随即双掌变拳。左拳由后向前抛击，拳高于头部，臂伸直，拳心向右；右拳用力向身后拨击，臂伸直，拳心向前，身体重心前倾。眼视前方（图108）。



图 108

②左脚尖外撇，右脚尖里扣，上体向左转。右脚蹬直，左脚屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳随身体左转向左侧上方抛击，拳与头部同高，臂伸直，拳心向内；左拳直臂向后拨击。身体重心落于左腿。眼视右臂（图109）。

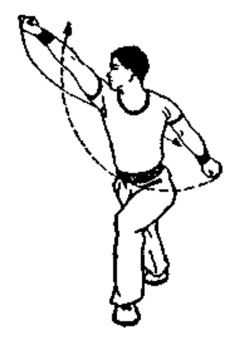


图 109

③左脚尖里扣，右脚尖外撇，上体向右转。左脚蹬直，右脚屈膝半蹲成右弓步。同时，左拳随身体右转向右侧上方抛击，拳高于头部，臂伸直，拳心向内；右拳直臂向后拨击，身体重心落于右腿。眼视前方（图110）。

要求：转弓步时，拳要紧跟步转。抛击时要用腰力，上抛拳后，臂不要屈曲，尽量抬臂，但也不要耸肩，肩关节要放松，劲力要顺达，身体重心随步转动。



图 110

6.马步劈拳

①续“弓步左右抛拳”姿势。左脚上前一步，脚尖着地，右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，左拳变掌由头上向前外拨格挡，臂微屈，掌心向下；右拳直臂向后拨击。眼视前方（图111）。



图 111

②左脚尖向前落步，上身向左转。同时，右脚向前上一步，双膝半蹲成马步。随即右拳由后向前劈击，臂微屈，拳心向上；左掌掌心向下压于右手小臂上。眼视右拳（图112）。



图 112

要求：虚步和格挡动作要一致。马步形成后，右臂同时向前劈击，要求手臂肌肉高度紧张，拳要握紧，身体重心倾向右腿。

7.马步插拳

①续“马步劈拳”姿势。重心后移于左腿，右脚脚尖着地，向后拖半步成右虚步。同时，右拳由前向上挑起，臂屈曲，拳心向内；左掌仍停于胸前。眼视右拳(图113)。

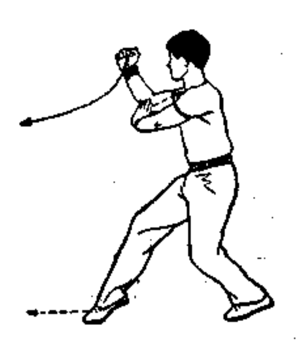


图 113

②右脚向前上一步，脚掌着地。左脚尖外撇，右脚尖里扣，双膝关节下蹲成马步。同时，右拳由上向前下斜插拳，臂伸直，拳眼向上，身体重心移向右侧。左掌压于右肩旁。眼视右拳(图114)。

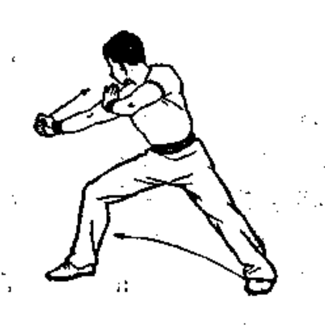


图 114

要求：退步和挑拳同时完成。马步形成后，右拳快速向下斜插，力量要大，但动作幅度要小。整个身体重心落于右脚。

8.插步顶肘

续“马步插拳”姿势。左脚向右脚后方斜插一步，脚尖着地，大腿伸直，右腿微屈膝成插步。同时，上体右转。右臂屈肘，肘尖向右侧前顶出，与肩同高；左掌压于右拳面上。眼视右肘（图115）。



图 115

要求：插步和顶肘动作要一致，速度要快，力量要大，腰扭转。

9.弓步挂盖拳

①续“插步顶肘”姿势。左脚落步。右拳向下垂直，左掌变拳屈臂于胸前。上身向左转。眼视左前方（图116）。

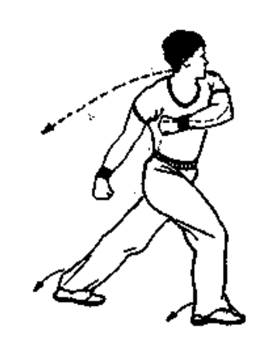


图 116

②左脚尖外撇，右脚尖里扣，上体左转，左腿屈膝半蹲，右腿蹬直成左弓步。同时，左拳由胸前向左前方猛挂，臂伸直，拳心向上；右臂伸直向后方拨击。眼视左拳（图117）。

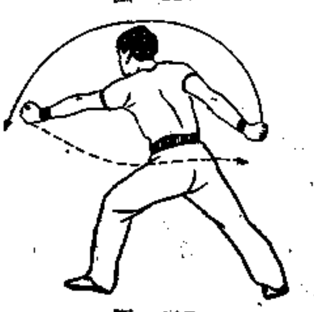


图 117

③右拳由后向前猛盖击，拳停于左膝旁，臂微屈；左拳向后拨击。身体重心落于左腿。眼视前方（图118）。



图 118

要求：这是一个连贯动作。随身体向左转时，应运用腰力向前挂击。挂击后，左弓步已形成，右拳随即向前向下用力盖击，使整个动作劲力突出，气势雄壮。

10.退步格挡冲拳

①续"弓步挂盖拳"姿势。左脚向右脚后方斜插一步，右腿屈膝，左腿伸直成左插步。同时，右臂屈肘向头上架起，拳心向前；左臂伸直向后拨击，眼视前方（图119）。

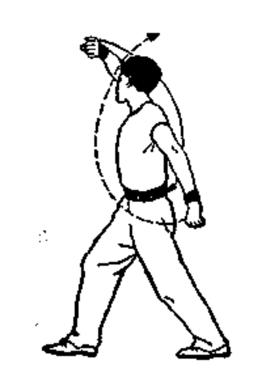


图 119

②右拳回收于右腰间。同时，左臂屈肘向头上架起。眼视前方（图120）。



图 120

③右脚向右侧退半步。左腿屈膝半蹲，右腿伸直成左横档步。眼视前方（图121）。

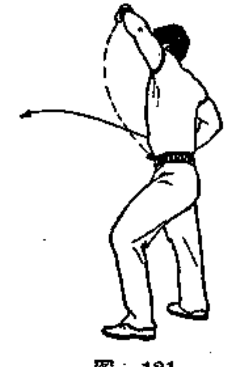


图 121

④左拳回收于左腰间，拳心向上；同时，右拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下。身体重心稍向前倾。眼视右拳（图122）。

要求：这是一个连贯动作。要求动作有力、协调。

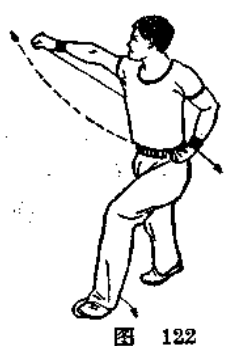


图 122

11.前踩腿

①续“退步格挡冲拳”姿势。左脚尖里扣，右脚尖外撇；左腿蹬直，右腿半蹲成右弓步。同时，右拳由前向身体后拨击；左拳由腰间向前勾击，臂微屈，拳心向内。身体重心移向右腿。眼视左拳（图123）。



图 123

②左脚向前上一步，双腿屈膝半蹲成高跪步。同时，右臂屈肘由后向前截击，拳心向内；左拳变掌压于右肘旁。眼视前方（图124）。

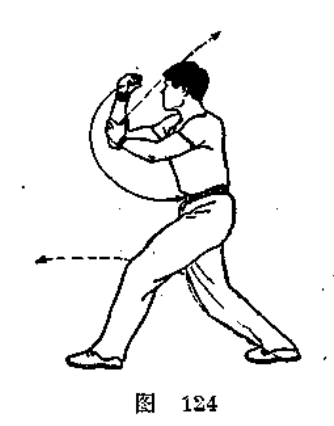


图 124

③左腿微屈；右腿由后屈膝向前踩出，大腿伸直，绷紧脚尖。左掌向上提起；右拳变掌向右侧下拨击。身体重心落于左腿。眼视右脚（图125）。

要求：动作要连贯，节奏要分明，重心要稳。

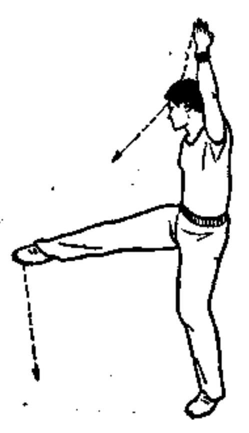


图 125

12.马步鹤啄手

①续“前踩腿”姿势。右脚向左前落步，双膝微蹲成交叉步。同时，双掌变勾手。右臂向体后伸直，左臂屈肘于胸前。上体稍向右转。眼视前方（图126）。

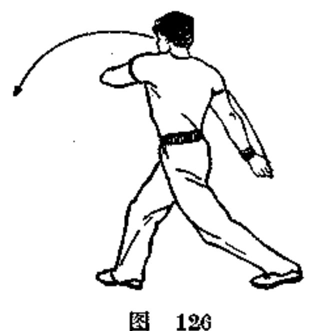


图 126

②上体向左转，双膝半蹲成马步。同时，右手由后向前屈肘前啄，勾手屈腕向下；左臂屈肘于胸前，勾手屈腕向外。身体重心落于右腿。眼视右勾手（图127）。

要求：鹤啄手是广东南拳白鹤派的一种手法，类似北拳的勾手。

右脚首先向前落步，做好预备姿势，随即上体向左转，形成马步的同时右臂由后向前啄出。啄出后，马上屈臂。形成鹤啄手后，上体前倾，重心落于右腿。

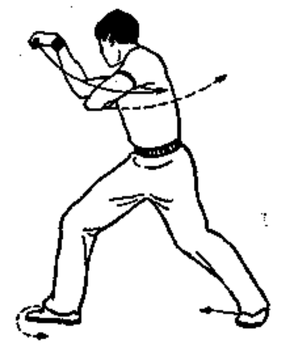


图 127

13.左右虚步鹤啄手

①续“马步鹤啄手”姿势。上体向左转，右脚尖里扣，屈膝下蹲，左脚向后回收半步，脚尖着地，成左虚步。同时，左勾手由胸前向体后勾击，臂伸直，勾手屈腕向下；右勾手由右随转体向前啄出，臂伸直，勾手直腕向前，与头平高。重心落于右脚。眼视右鹤啄手（图128）。

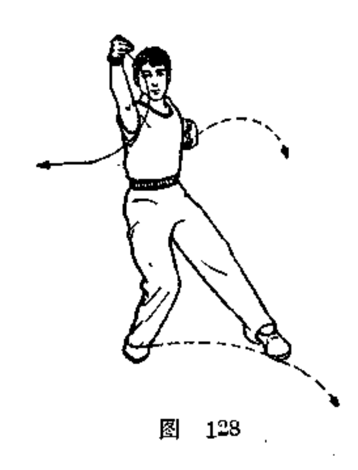


图 128

②左脚全脚掌着地，屈膝；右脚向前上一步，脚尖着地成右虚步。同时，右勾手向身后勾击，臂伸直，左勾手向前啄出，臂伸直；直腕勾手向前。身体重心落于左腿。眼视左鹤啄手(图129)。



图 129

要求：这是一个连贯性的动作。应注意上步动作的稳定，不要两边摇摆，手与眼要密切配合。

14. 弓步上架勾拳

续“左右虚步鹤啄手”姿势。左脚向前上一步，屈膝半蹲；右脚掌着地，腿蹬直成左弓步。同时，左勾手变掌由前向头顶上方屈肘架起；右勾手变拳由后向前屈肘向上勾击，拳心向内，拳与头平高。身体重心落于左腿。眼视右拳（图130）。

要求： 形成弓步后，左掌即架于头顶上。同时，右拳由身后加大力量向前勾击。勾拳时，右臂的肌肉要放松，但到了体前，肌肉要突然紧张，使勾拳在胸前停留。



图 130

15. 左右盖步格挡

①续“弓步上架勾拳”姿势。右脚向前上一步，屈膝半蹲，左脚跟提起，膝关节向下成右盖步。同时，左掌变拳由上向下压，停于胸前；左臂屈肘，拳心向下。右拳直臂由前向右侧格挡，拳心向上，身体重心向前倾。眼视右拳（图131）。



图 131

②左脚向前跨出一步，双腿屈膝下蹲，右脚跟提起成左盖步。同时，右臂屈肘，由右侧向左胸前下压，拳心向下；左臂由胸前向左侧屈肘格挡，拳心向内。眼视左拳（图132）。

要求：这是一个防守动作，也是左右脚步和步法的变换动作。上步要轻松。形成盖步的同时，步法也要完成。不能先上步再格挡，要做到步上身法也要上，力求动作一致。

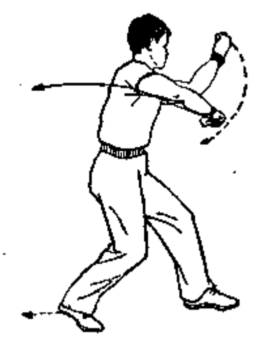


图 132

16. 横档步双分拳

续"左右盖步格挡"姿势。右脚向右侧开一步，膝关节微屈，左脚蹬直成右横档步。同时，双拳由胸前向左右两边直臂分开。右拳心向上，左拳心向下。眼视前方（图133）。

要求：形成横档步后，双臂马上向两侧分开，动作要舒展，大方，挺胸，收腹。

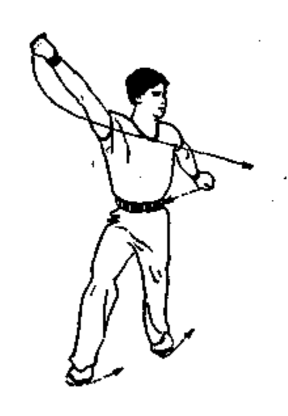


图 133

17. 连环推掌

①续“横档步双分拳”姿势。右脚尖里扣，左脚尖外撇；上体向左转，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳变掌由上向前推出，臂伸直，掌心向下，掌尖与肩平高。左拳回收于左腰间，身体重心落于左腿。眼视右掌（图134）。

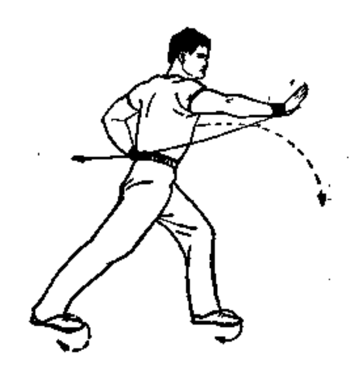


图 134

②右脚尖外撇，左脚尖里扣；上体右转，左腿蹬直，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，左拳变掌由腰间向前推出，臂伸直，掌心向下，掌尖与肩平高；右掌由前回收于体后，掌心向下。眼视前方（图135）。



图 135

③右脚尖里扣，左脚尖外撇；上体左转，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右掌由身后向前用力推出，臂微屈，掌心向下，掌尖略低于肩；左掌回收于右腋下。重心落于左腿。眼视前方（图136）。

要求：右脚与左脚间的距离要保持在三、四脚掌宽。当左推掌时，右脚尖里扣，左脚尖向外撇，连续三个动作要根据上体的转动而决定脚尖的方向。转动时，上身应倾向前腿，保持身体重心的稳固，从而提高推掌的效果。推掌要注意随身体的转动而发劲，推掌力应从身后和腰间发出，并带有内旋的感觉。



图 136

18．压拳弹腿

①续"连环推掌"姿势。右掌变拳，由上向下经胸前绕圈一周，然后向下压；左掌变拳回收于左腰间。眼视前下方（图137）。

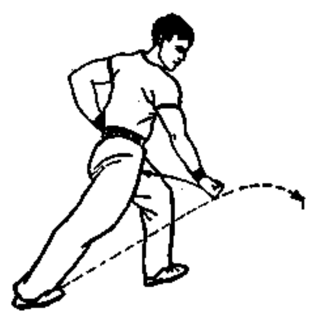


图 137

②右腿由右侧屈膝向前弹出，并马上回收，脚面绷平，脚尖正对前方；左腿微屈。右拳由下向左腿上靠，身体重心落于左腿。眼视前下方（图138）。

要求：右臂先绕圈一周后再向下压，同时，右腿已从屈膝到向前弹出。动作要连贯，特别应注意手与腿的配合。

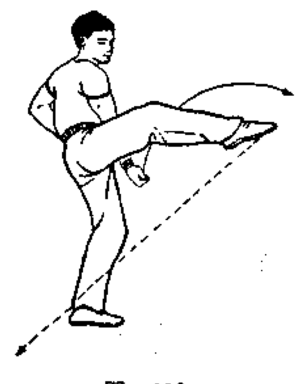


图 138

19. 左弓步压掌

续"压拳弹腿"姿势。右脚向右侧后方落步，腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，双拳变掌。右掌由腰间向前压出，臂伸直，掌心向下；左掌按于右肩旁。身体重心向前倾。眼视右掌（图139）。

要求：形成弓步后，右掌应由下提至腰间，然后再向前推出。

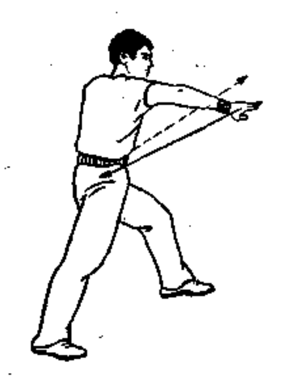


图 139

第 三 段

1. 连环冲拳

①续“左弓步压掌”姿势。右脚尖外撇，左脚尖里扣；上体向右转，左腿蹬直，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，双掌变拳。左拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下；右拳抱于腰间。眼视左前方（图140）。

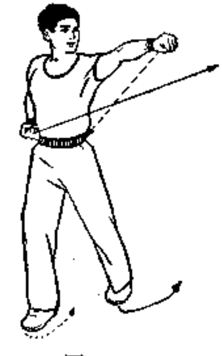


图 140

②右脚尖里扣，左脚尖外撇；上身向左转，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下；左拳回收于腰间。眼视右拳（图141）。

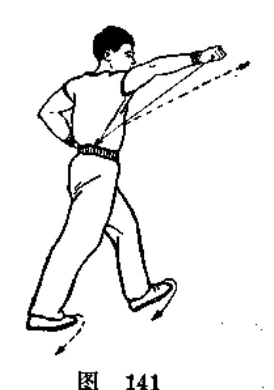


图 141

③右脚尖外撇，左脚尖里扣；上体向右转，左腿蹬直，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，左拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下；右拳回收于右腰间。眼视左拳（图142）。

要求：弓步形成后，拳即由腰间向前冲出。左右冲拳速度要快，力量要大。步型的转换也要求快速，弓步可以稍抬高一些，以便转动脚位。

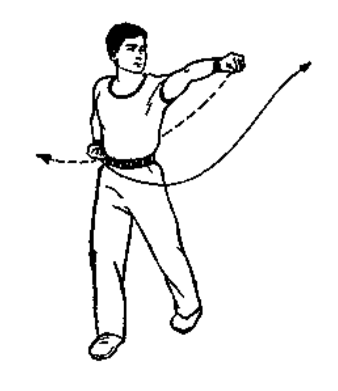


图 142

2．连环抛拳

①续“连环冲拳”姿势。右脚尖里扣，左脚尖外撇；上体向左转，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳由腰间向上向前抛击，臂伸直，拳心向内；左拳向后拨击，臂伸直，拳心向下。身体重心前倾。眼视前方（图143）。

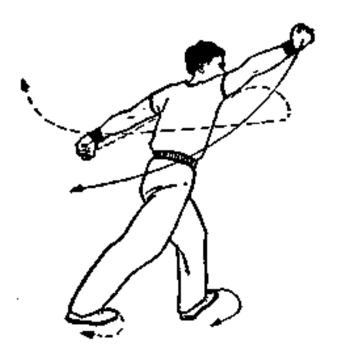


图 143

②右脚尖外撇，左脚尖里扣；上体向右转，左腿蹬直，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，左拳由身后向上向前抛击，臂伸直，拳心向内；右拳向身后拨击，臂伸直，拳心向下。身体重心前倾。眼视左前方(图144)。

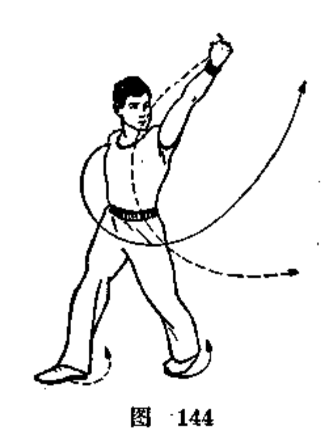


图 144

③左脚尖外撇，右脚尖里扣；上体向左转，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳由身后向上向前抛击，臂伸直，拳心向内；左拳向后拨击，臂伸直，拳心向下。身体重心前倾。眼视前方（图145）。

要求：首先步型要准确，左右扣脚和外撇都要迅速。上体的转动要比出拳快，拳由腰间向前抛击后，第二拳和第三拳也要由身后借助于腰力发劲，以增加弧度。抛拳时，注意肩关节放松，不要将力量停于肩上，力达拳面。切不可耸肩。



图 145

3.拉手侧踹腿

①续“连环抛拳”姿势。右脚尖外撇，左脚尖里扣；上体向右转，左腿蹬直，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，双拳变爪随转体用力由左向右拉带，并回收于胸前方，双臂屈肘。右爪心向下，左爪心向上。身体重心前倾，眼视左爪（图146）。



图 146

②双爪用力向右侧拉带。同时，左腿由屈膝到伸直向左侧踹击，腿与腹同高，腿伸直，力达脚跟；右腿伸直支撑稳身体，重心落于右腿。眼视前方（图147）。

要求：双拳变爪，用爪指从身后轮向体前并随身体的转动而拉带，形似将对方的手臂抓住，然后再用脚踹击。踹腿要尽量伸直，保持重心稳定，不要摇摆。

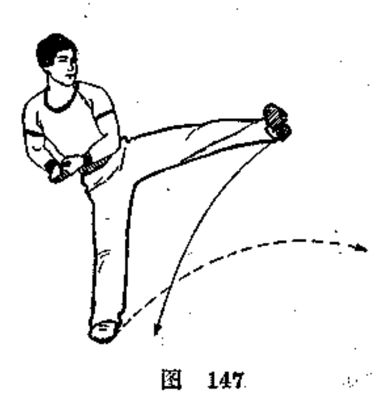


图 147

4.前踩后蹬腿

①续“拉手侧踹腿”姿势。左脚向前落地，屈膝半蹲。同时，右腿伸直向前踩击，脚尖外撇，力达脚跟。双爪位于右腹前。身体重心向后倾斜。眼视前方（图148）。



图 148

②上体向左转，左脚尖外撇，腿微屈。同时，右腿屈膝，膝关节向上顶撞，脚尖扣紧向前。双爪变拳回收于胸前，身体重心落于左腿上。眼视右前方(图149)。

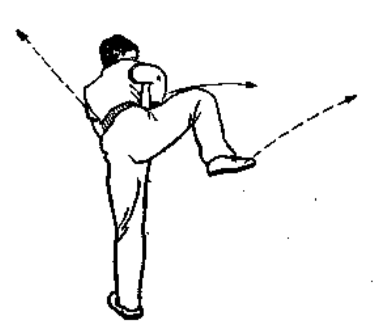


图 149

③上体向右转。右脚用力向后蹬击，腿伸直，力达脚跟；左腿伸直。右拳直臂向后，左拳直臂向前。身体重心前倾。眼视前下方（图150）。

要求：这是前述踩腿和后蹬腿连贯起来的动作。右脚向前踩出后，应马上回收屈膝作后蹬准备。后蹬脚要三体成一线，即后蹬脚和双臂配合要一致，体型要一致，蹬脚和双拳出击要一致。要使身、眼、手、步和精神高度协调。

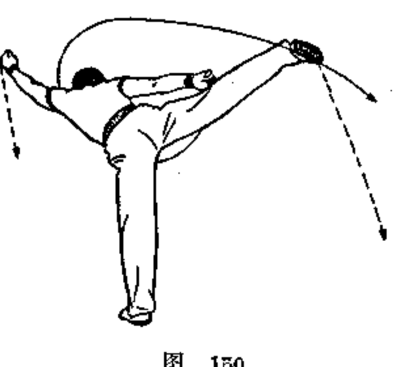


图 150

5.右弓步挂盖拳

①续“前踩后蹬腿”姿势。右脚向身后落步后，左脚里扣，右脚外撇；右膝半蹲，左脚蹬直成右弓步。同时，上体向右转。右拳由下向上再向前轮臂一周，然后向右前方挂击，臂伸直，与肩同高，拳心向上；左臂伸直向后拨击。眼视右拳（图151）。

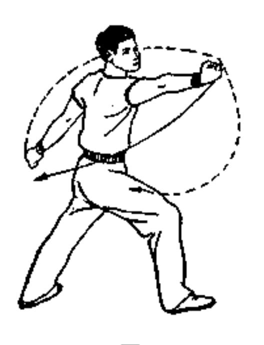


图 151

②右拳由前向后继续拨击。同时，左拳由后向右腰前盖击，臂伸直，拳心向右。上体稍右转。眼视前方（图152）。

要求： 挂盖拳是广东南拳套路中发劲比较突出的动作，也比较容易发劲。挂拳必须由下向上再向前用拳背猛击；盖拳则以拳心向内由上向下猛击。一挂一盖，应注意动作协调。



图 152

6.左弓步挂盖拳

①续“右弓步挂盖拳”姿势。左脚向前跨出一步，屈膝半蹲，右脚蹬直成左弓步。同时，上体向左转，左拳由下向上再向前轮臂一周，然后向左前侧挂击，臂伸直，与肩同高，拳心向上；右臂伸直，向后拨击。眼视左拳（图153）。



图 153

②左拳由前向后继续拨击，臂伸直，拳心向左。同时，右拳由后向左腰前盖击，臂伸直，拳心向内，上体稍向左转。眼视前方(图154)。

要求：左弓步挂盖拳是在右弓步挂盖拳的基础上进行的。先用左拳向前挂击，然后右拳再向前向下猛盖。由于挂盖拳用力较大，故要注意肩关节的放松。当拳头向前下落时，力点达拳面，不要将力量停滞于肩、肘上。并注意身体重心，每次盖拳身体应顺着手臂下盖动作而向前倾。

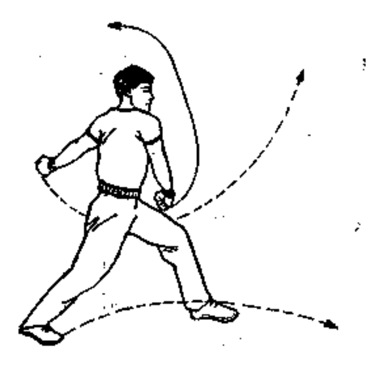


图 154

7.跪步上架勾拳

续"左弓步挂盖拳"姿势。右脚向前上一步，屈膝半蹲；左腿屈膝下跪，膝盖着地，脚后跟上提，脚尖着地成右跪步。同时，右拳变掌架于头顶上，屈肘，掌心向上；左拳由下向上勾击，臂微屈，拳心向内，身体重心落于右腿。眼视左拳（图155）。

要求：整套动作要同时完成。

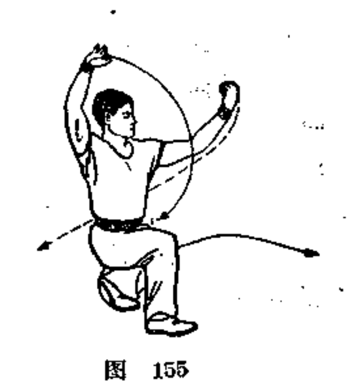


图 155

8.弓步上架勾拳

①续"跪步上架勾拳"姿势。左脚向前上一步，膝关节微屈，右腿微屈成交叉步。同时，右掌变拳向前下落，臂伸直，拳心向内；左拳向体后拨击，臂伸直。上体稍向左转。眼视前方（图156）。

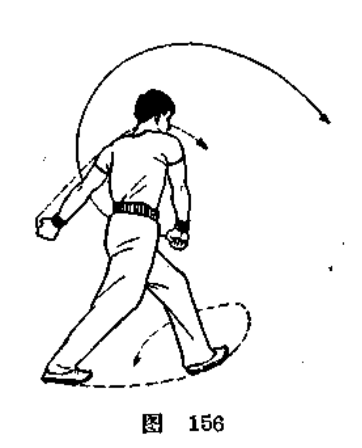


图 156

②右脚向左脚前横跨一步，双腿屈膝成右盖步。同时，右拳由下向上再向右侧下方挂击，臂伸直，拳心向上。左拳变掌按于右腋下。上体稍向右转。眼视右拳（图157）。

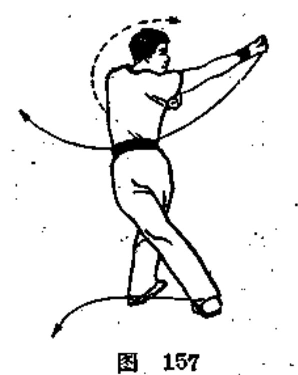


图 157

③左脚向前跨出一步，屈膝半蹲，右腿蹬直成左弓步。上体向左转，同时，左掌向头顶上架起；右拳由后向前勾击，臂微屈，拳心向内，身体重心向前倾。眼视右拳（图158）。

要求：动作要连贯，一气呵成，中途不能停顿。

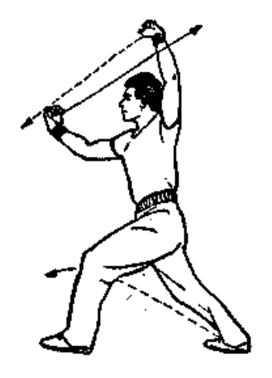


图 158

9.左右弓步上架下挂拳

①续"弓步上架勾拳"姿势。右脚向右前方跨出一步，屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。同时，右拳变掌上架于头顶，臂屈肘，掌心向上；左掌变拳由上向下挂击，臂屈肘，拳心向内。眼视左拳（图159）。



图 159

②右脚尖里扣，左脚尖外撇；右腿伸直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右掌变拳由上向下挂击，臂微屈，拳心向内；左拳变掌上架于头顶，臂微屈，掌心向上。眼视右拳（图160）。

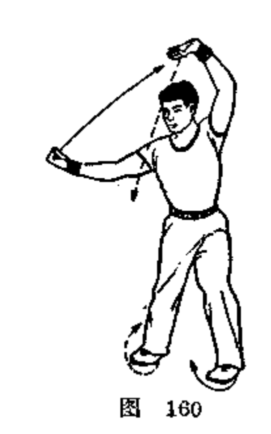


图 160

③左脚尖里扣，右脚尖外撇；左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。同时，右拳变掌由下向上架于头顶，臂微屈，掌心向上；左掌变拳由上向下挂击，臂屈肘，拳心向内。身体重心稍向前倾。眼视左拳（图161）。

要求：左右弓步转动要灵活，可多做几次。向下挂拳时，应先上架再向下挂击。但也可以先挂再架掌。

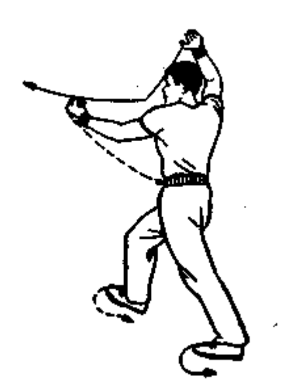


图 161

10.横档步连环冲拳

①续“左右弓步上架下挂拳”姿势。右脚尖里扣，左脚尖外撇；右腿屈膝下蹲，脚后跟提起，左腿屈膝半蹲成横档步。同时，右掌变拳由上向前冲出，臂伸直，拳心向下，与肩同高；左拳回收于腰间，拳心向上。上体稍向左转。眼视右拳（图162）。

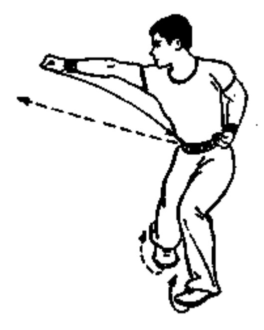


图 162

②左脚尖里扣，右脚尖外撇；上体向右转，左腿屈膝下蹲，脚后跟提起，右腿屈膝半蹲成横档步。同时，左拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下，与肩同高；右拳回收于腰间，拳心向上。眼视左拳（图163）。

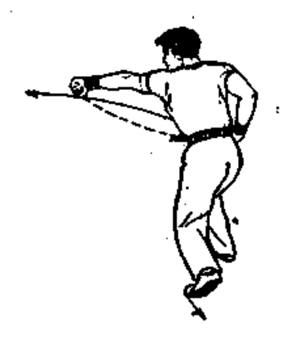


图 163

③右脚尖里扣，左脚尖外撇；右腿屈膝半蹲，脚后跟提起，左腿屈膝半蹲成横裆步。同时，右拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下，与肩同高；左拳回收于腰间，拳心向上。上体稍向左转。眼视右拳（图164）。

要求：该动作要求出拳快速，力量要大；左右横裆步的转动要稳。身体随步法的转动而转。大腿之间的距离要缩小，双膝关节尽量扣紧。

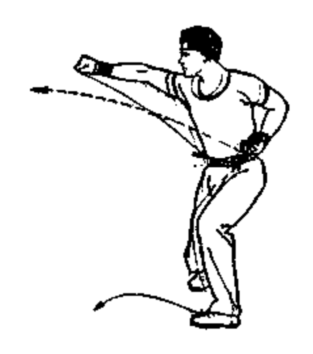


图 164

11.三角步右冲拳

①续"横裆步连环冲拳"姿势。左脚向前上一步，脚尖着地，右腿屈膝下蹲成左虚步。同时，右拳回收于右腰间；左拳变掌由腰间向前拨击，臂微屈，指尖向前。身体重心落于右腿。眼视前方（图165）。



图 165

②右脚向左前上一步，脚掌着地，腿微屈，左腿屈膝半蹲成交叉步。保持重心平稳。眼视前方（图166）。

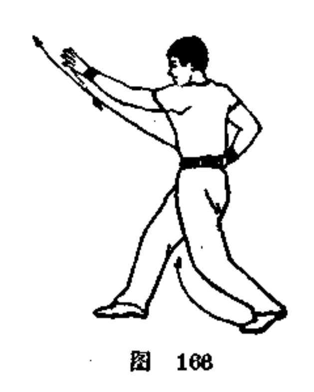


图 166

③左脚向右侧退一步，大腿伸直，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，右拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下，与肩同高；左掌按于右肩旁。眼视右拳（图167）。

要求：三角步在攻防、拨击方面是比较重要的一种步法。它可以闪避对方的进攻，也可以出其不意地袭击对方。

形成三角步，首先要左脚向前点地成虚步。同时左掌作拨击姿势。然后右脚上前一步，最后左脚向右侧退一步，右拳同时出击，这三个步法走起来刚好成一个三角形。开步时，应保持上身的稳定，脚步要轻快、灵活、稳健，出拳有劲。



图 167

12.三角步左冲拳

①续“三角步右冲拳”姿势。右脚尖外撇，膝关节微屈，左脚伸直成交叉步。同时，左掌变拳回收于左腰间；随即右拳变掌反腕向外拨击，虎口向前，臂微屈。眼视右掌（图168）。

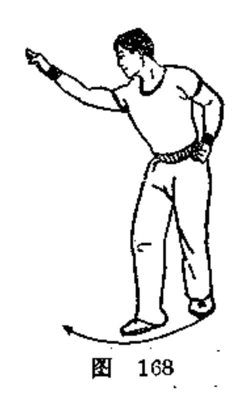


图 168

②左脚由右后向右前上一步，双腿微屈成交叉步。上体稍向右转，保持重心平稳。眼视右掌（图169）。



图 169

⑧左脚尖稍里扣，右腿向左后侧退一步，左腿屈膝半蹲，右脚蹬直成左弓步。同时，左拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下；右掌按于左肩旁。身体重心前倾。眼视左拳（图170）。

要求：步法要轻快、灵活、稳健。出拳有力。

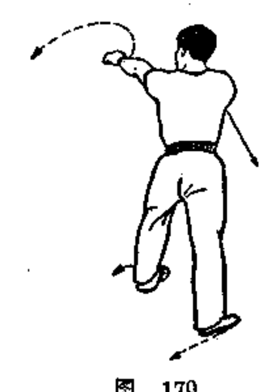


图 170

13.马步锁喉

①续“三角步左冲拳”姿势。左脚尖外撇，右脚向左侧后退半步，双腿微屈成交叉步。同时，左拳由前反臂向左外挂击，臂伸直，拳心向上；右臂向右侧后拨击，拳心向下。眼视左拳（图171）。



图 171

②右脚由右后经左脚前上一步，上体向左转180°，双腿屈膝下蹲成高马步。同时，左拳回收于左腰间，拳心向上；右臂由右后向前屈臂，肘尖向前，拳心向下，与肩同高。眼视右肘（图172）。

要求：左脚向外撇的同时，右脚应随转体动作开始绕过左脚向前落步。随后右臂由后向前屈肘，屈肘时，应有意识地向对方的喉部锁击，臂要紧收。

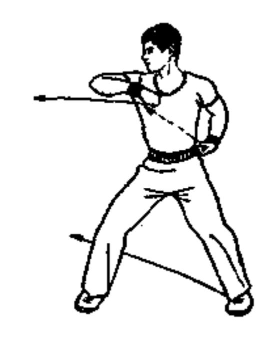


图 172

14.右鞭拳

续"马步锁喉"姿势。左脚向右后插一步，双膝半蹲成右盖步。同时，上体稍右转，重心落于右腿。右拳向右前鞭击，臂伸直，拳心向前；左拳变掌由腰间向上按于右肩旁。眼视右拳（图173）。

要求：动作要快，有力。

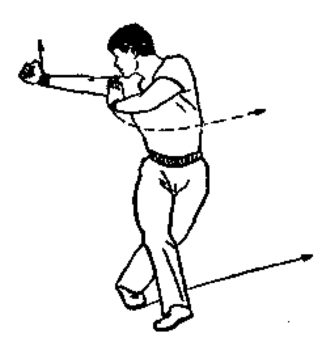


图 173

15.左踹腿

续“右鞭拳”姿势。左脚由后屈膝向前踹击，与腹同高，大腿伸直，脚面绷平，力达脚跟，脚跟向前；右腿微屈。右拳屈肘斜向右侧，左掌向后拨击。身体重心落于右腿。眼视左脚（图174）。



图 174

要求：注意整个身体重心的平衡。

16.腾空侧踹腿

①左脚向下落步，腿微屈；右脚向上提起，膝关节屈曲。同时，双拳变掌摆向右侧，身体重心落于左腿。眼视前方（图175）。

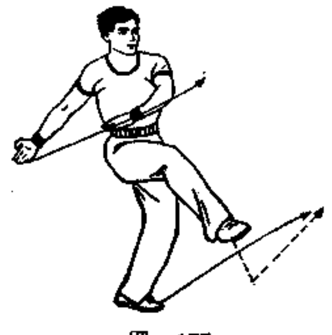


图 175

②右脚向前下落，同时，双腿屈膝腾空跳起。左掌收于左腰侧，右臂屈肘。眼视正前方（图176）。

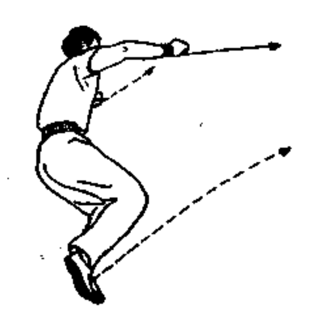


图 176

③上体继续向上腾空。当腾空到达最高点时，右脚向右侧用力踹击，大腿伸直，脚尖绷紧，力达脚跟。同时，左腿屈膝随右腿腾空。右掌用力向右脚尖方向推出，臂伸直，掌心向前；左掌按于右臂旁。眼视右脚（图177）。

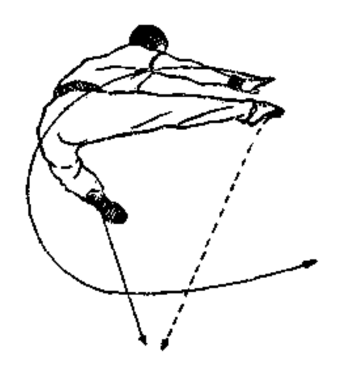


图 177

要求：腾空侧踹腿是广东南拳套路中唯一的一个跳跃动作，要求比较高，难度也比较大。首先右脚向上提起做准备姿势，然后，右脚向前落步，当右脚着地的一瞬间，双脚同时向空中腾起，右脚由屈到伸向前踹击，右掌向右侧用力推出。左腿屈膝上提，在空中形成侧踹腿。

17.后蹬脚

①续“腾空侧踹腿”姿势。双脚向下落，上体向右转，双腿屈膝半蹲成并步下蹲势。同时，右掌变拳由上向后向前勾击，臂微屈，拳心向内；左掌按于右臂上。上体直。眼视前方(图178)。



图 178

②上体向左转，左脚尖外撇，右脚跟提起。双拳回收于胸前。眼视前方（图179）。

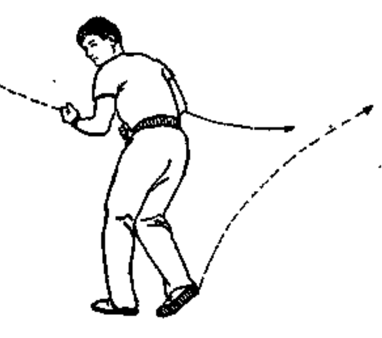


图 179

③左脚用力伸直；右脚用力向后蹬，腿伸直，力达脚跟。同时，左拳向前，右拳向后冲击，臂伸直，上体前倾，眼视前下方(图180)。

要求：首先由空中下落后，双腿屈膝下蹲，同时，向左稍转动，后脚跟提起，做好后蹬的准备。后蹬时，左脚用力前伸，右脚向后蹬直，双拳同时前后冲击。上体在后蹬时应向前倾，使身体重心落于左脚上。

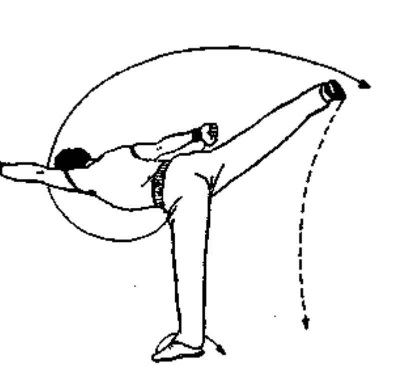


图 180

18.弓步横扫拳

①续"后蹬脚"姿势。右脚向后下落步，左脚尖里扣，右腿尖外撇，上体向右转；右腿屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。同时，右拳由上向下经胸前随转体再向前挂击，双臂伸直，拳心向上。眼视前方(图181)。

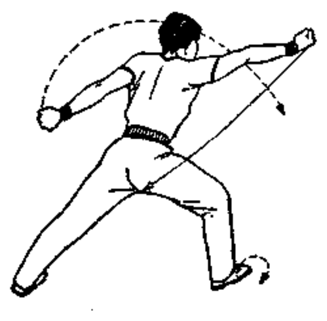


图 181

②上体向右转。左拳由后向前盖击，臂伸直，拳心向下；右臂向后拨击，拳心向内。眼视前方(图182)。

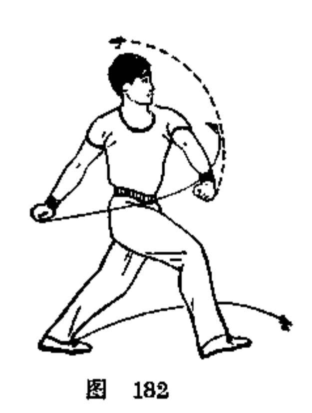


图 182

③左脚向前上一步，屈膝下蹲，右腿蹬直成左弓步。同时，右拳由后向前横扫，拳到胸前后，屈肘，肘尖向前；左拳变掌架于头顶，掌心向上，身体重心前倾。眼视前方(图183)。

要求：这是一个动作比较舒展、劲力比较猛的连贯性动作。首先以挂拳后到盖拳，最后横扫拳，挂拳要由上向下挂击，力点在于拳面上，身体尽量向前倾。盖拳和扫拳力要均，不要将力量停滞于肩上，注意肩关节的放松。扫拳时，应有意识地将肘关节屈曲。

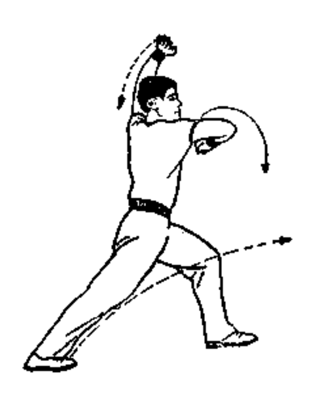


图 183

19.分掌正蹬脚

续“弓步横扫拳”姿势。右拳变掌，双掌同时向左右分开，臂微屈，掌心向外。同时，右脚由后向前蹬出，腿微屈，脚尖向上，与胸平高；左腿微屈，重心后倾，眼视前方(图184)。

要求：右脚向前蹬击时，力达脚跟。

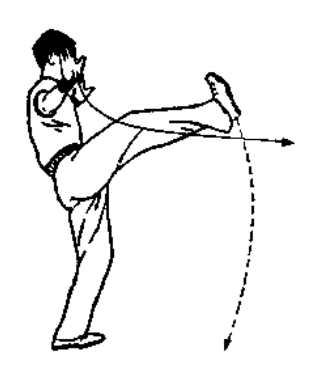


图 184

20. 马步冲拳

续"分掌正蹬脚"姿势。右脚向前落步，上体向左转，双腿屈膝半蹲成马步。同时，右掌变拳由上向右侧前冲击，臂微屈，拳眼向上。左掌按于右肩旁。眼视前方(图185)。

要求： 马步形成后，右拳用力向前冲出。整个身体要向右前倾，收紧臀部。

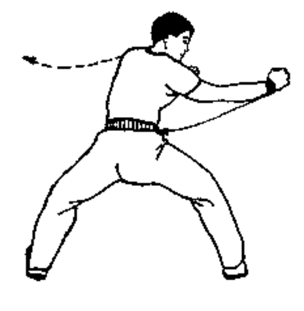


图 185

第 四 段

1. 马步脱掌

续"马步冲拳"姿势。上体稍向左转，右拳回收于腰间；左掌由右肩旁向左侧方向反腕拨击，臂微屈，掌心向下。眼视前方（图186）。

要求： 马步原地不动，左掌由右向左作拨击动作，意即将对方的手脱开。

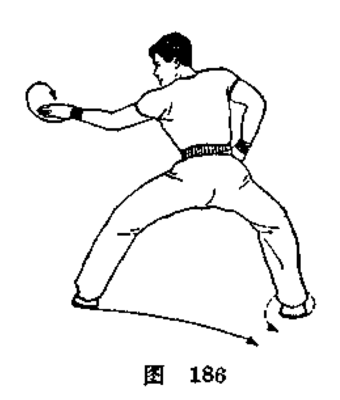


图 186

2．弓步托肘

①续“马步脱掌”姿势。右脚尖里扣，左脚向后退一步。右腿屈膝半蹲，左腿伸直成横档步。同时，左手反腕下压，臂微屈，掌心向下，身体重心落于右腿上。眼视前下方（图187）。



图 187

②右脚尖里扣，左脚尖外撇，上体左转90°。左腿屈膝半蹲，右脚蹬直成左弓步。同时，右臂屈肘由下向上托起，肘尖向前，拳心落于右肩上；左掌变拳，臂屈肘，肘尖向左，拳面正对右肘尖。身体向前倾。眼视前方（图188）。

要求：首先左掌反腕下压，然后右臂屈肘向前托起，力量用于小臂上。



图 188

3．左右弓步压掌

①续“弓步托肘”姿势。右拳变掌由肩上向下劈击，臂伸直，掌心向下，掌尖与腹平高；左拳变掌按于右肩旁。上体前倾，重心落于左腿。眼视前下方（图189）。

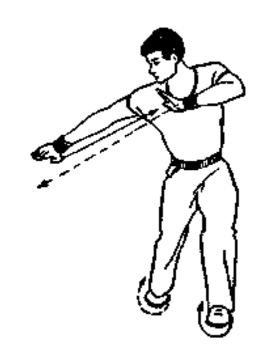


图 189

②右脚尖外撇，左脚尖里扣；右腿屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。同时，左掌由胸前向下压掌，臂伸直，掌心向下，掌指与腹部平高；右掌回收于左肩旁。上体前倾，重心落于右腿。眼视前下方（图190）。



图 190

要求：这是连续两个压掌的动作。要求动作清楚，力达掌心。转换弓步时，上体保持平衡，步法要稳。

4. 弓步双推掌

①续"左右弓步压掌"姿势。双掌紧收于双肩旁，五指并拢，双肘尖向下，双掌心向前。眼视左前方（图191、图192）。

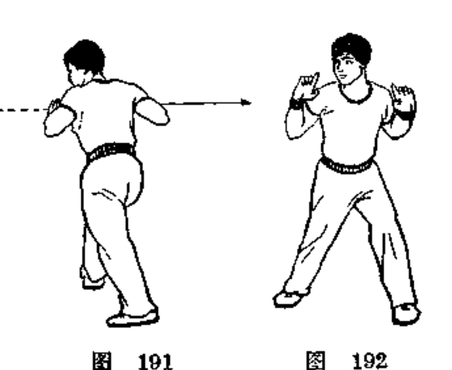


图 191　　图 192

②双掌同时向左右两边推掌，臂伸直，指尖向上，身体重心落于右腿，双肩平高。眼视左前方（图193）。

要求：双掌收紧于双肩旁，然后慢慢向后推，当接近直臂的一瞬间，双掌突然用力向两边推出。

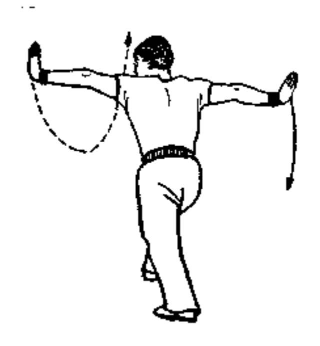


图 193

5. 弓步上抛拳

①续"弓步双推掌"姿势。左掌变拳，由左侧向前上方抛击，臂伸直，拳心向内；右掌变拳，由右侧向体后拨击，臂伸直，拳心向内。眼视左拳（图194）。

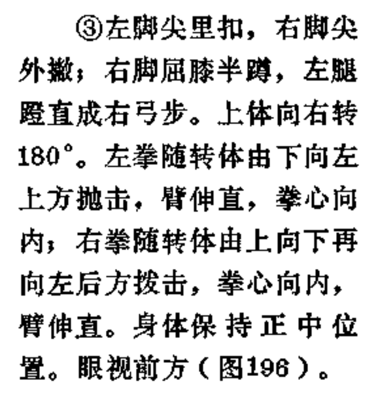


图 194

②右脚尖里扣，左脚尖外撇；上体向左转180°。右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳随转体由下向上再向左侧上方抛击，臂伸直，拳心向内；左拳随转体由上向下再向右后方拨击，拳心向下，臂伸直。身体稍向前倾。眼视右前方（图195）。



图 195



③左脚尖里扣，右脚尖外撇；右脚屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。上体向右转180°。左拳随转体由下向左上方抛击，臂伸直，拳心向内；右拳随转体由上向下再向左后方拨击，拳心向内，臂伸直。身体保持正中位置。眼视前方（图196）。

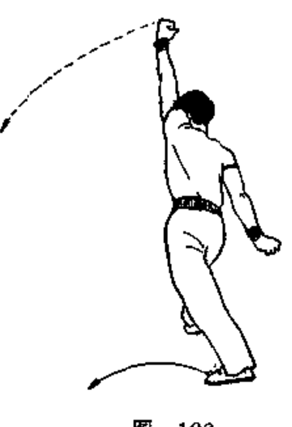


图 196

要求：这是连环抛拳的动作。首先第一个抛拳在上一个动作原有的弓步基础上，左拳由前向右上方抛击，力量不要很大。但是转向左弓步时，右拳的挥舞，弧度要拉大，使右拳由后向上再向前抛击，力要顺达，肩关节要放松。右弓步同样要转大距离，弧度拉大，向左肩上方用力抛击。

6.弓步挂盖拳

①续“弓步上抛拳”姿势。左脚向前跨出一步，膝关节屈曲半蹲，右脚蹬直成左弓步。同时，左拳由上向前用力挂击，臂伸直，拳心向上，与肩同高。眼视左拳（图197）。

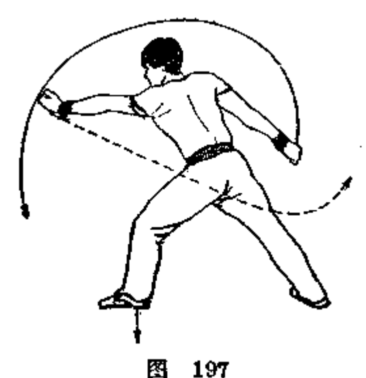


图 197

②左脚向横开半步，膝关节微屈，右腿蹬直成左弓步。右拳由后向前抛击，拳心向内，拳面与左膝关节同高；左拳由前向后拨击，身体前倾。眼视前方(图198)。

要求：左挂右盖，要舒展大方，用力顺达，上体随拳而前倾。

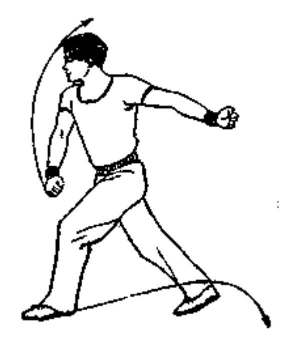


图 198

7. 弓步上架冲拳

①续"弓步挂盖拳"姿势。左脚向后退一步，右腿屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。同时，右臂屈曲上架于头顶，拳心向前。上体稍前倾。眼视前方（图199）。

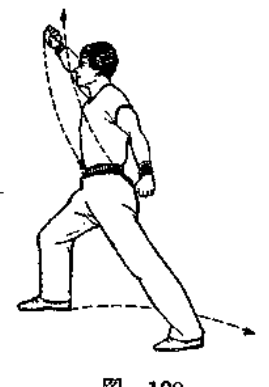


图 199

②右脚向横开一步，腿蹬直，左腿屈膝半蹬成左弓步。同时，左臂屈曲架于头顶，拳心向前；右拳回收于腰间，上体稍前倾。眼视右前方（图200）。

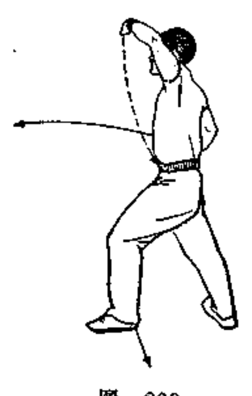


图 200

③上体向左转，右拳由腰间向前平拳冲出，与肩同高，臂伸直，拳心向下；左拳回收于腰间。眼视右前方（图201）。

要求：整个动作要连贯，不要分开。退步要轻松。

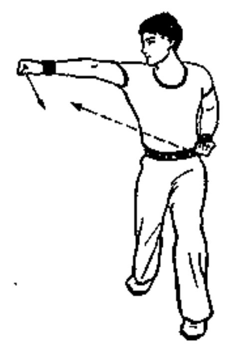


图 201

8.踩腿弓步双推掌

①续“弓步上架冲拳”姿势。双拳变掌。右掌由前屈肘回收于体前，肘尖向下，掌心向上；左臂屈肘，掌心向下。眼视双掌（图202）。



图 202

②双掌由体前向后拨击。同时，右脚由屈到伸向前踩出，脚尖向上，力达脚跟，腿伸直；左腿微屈，身体重心落于左腿。眼视前方（图203）。



图 203

③右脚向后退一步，腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，双掌由体前向前推出，臂微屈，右掌心向前，左掌心向下，身体重心前倾。眼视前方（图204）。

要求：形成左弓步的同时，双掌一齐向前推出。整个动作要手、脚配合。



图 204

9.右弓步左冲拳

①续"踩腿弓步双推掌"姿势。右脚尖外撇，左脚尖里扣；上体向右转90°，双腿屈膝半蹲成高马步。同时，左掌变拳抱于腰间；右掌由左前向体前拨压，臂微屈，掌心向下，上体正直，眼视前下方（图205）。

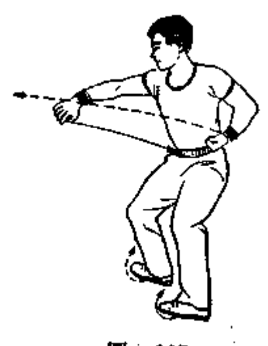


图 205

②右脚尖外撇，向横开半步，左脚尖里扣；左腿蹬直，右腿屈曲半蹲成右弓步。同时，上体右转，左拳由腰间向前冲出，与肩同高，拳心向下；右掌变拳回收于腰间。眼视左拳（图206）。

要求：先形成马步，随后上体右转即形成弓步冲拳。在换步型的同时，右掌要反腕，意即将对方的手腕缠住。



图 203

10.左弓步右冲拳

①续"右弓步左冲拳"姿势。右脚尖里扣，左脚尖外撇；双脚尖正对前方，屈膝半蹲成高马步。上体向左转。左拳变掌由前反腕下拨，臂微屈，掌心向下。眼视前下方（图207）。

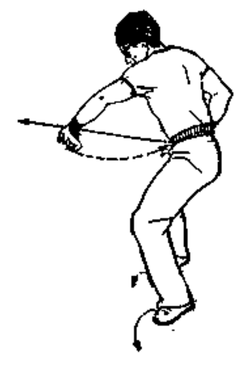


图 207

②右脚尖里扣，左脚尖外撇；右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。上体稍向左转。右拳由腰间向前冲出，臂伸直，拳心向下；左掌变拳回收于左腰间。身体重心前倾。眼视右拳（图208）。

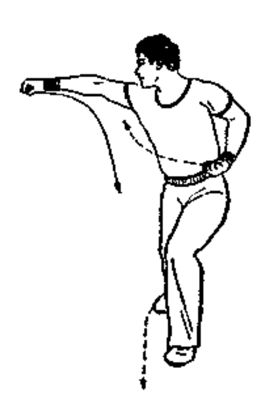


图 208

要求：形成马步后，左掌即向下拨击，有如将对方的进攻格开的意思，然后转成弓步，右拳同时向前出击。

11. 麒麟步右推掌

①续"左弓步右冲拳"姿势。右脚向左脚前跨出一步，双腿微屈膝成交叉步。双拳变掌，右掌向右腿旁下插，掌心向前，臂微屈；左臂屈肘，肘尖向左侧，掌心按于右肩旁。眼视右掌（图209）。

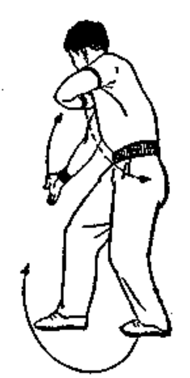


图 209

②左脚向右脚前跨出一步，双膝微屈，右脚跟提起成交叉步。同时，左掌由右肩落于左腰侧，屈肘，掌心向内；右掌由右下向胸前屈肘，掌心向左侧。眼视右前方（图210）。



图 210

③右脚向右侧开一步，双腿屈膝半蹲成马步。眼视右前方（图211）。



图 211

④左脚尖里扣，右脚向右前方上一步；左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。上体向右转。双掌同时向右侧推出，臂伸直，双掌心向前，力达掌心。右臂在上，左臂在下。上体稍前倾。眼视双掌（图212）。

要求：麒麟步推掌是广东南拳中较常用的一种掌法。左右跨步，左右推掌要互相配合。

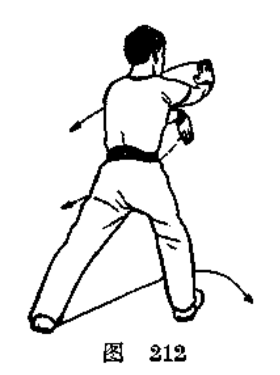


图 212

12.麒麟步左推掌

①续“麒麟步右推掌”姿势。左脚向右脚前横跨一步，双膝半蹲成交叉步。右脚后跟提起，同时，上体向左转，双掌由前向左下插，左臂微屈，右臂屈肘，双掌心向下，身体重心前倾。眼视左侧（图213）。



图 213

②右脚向左脚前跨一步，脚尖外撇，双膝微屈。同时，双掌由下向上拨击，右掌心回收于右侧旁，掌心向内；左臂屈肘于胸前，掌心按于右肩旁。眼视左掌（图214）。

③左脚向前上一步，双膝屈曲成马步。眼视左前方（图215）。



图 214　　图 215

④右脚尖里扣，左脚向前上半步；右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，上体向左转，双掌向左前推出，臂微屈，掌心向前，左掌在上，右掌在下。身体重心向前倾。眼视前方（图216）。

要求：在弓步形成的一瞬间，双掌即由腰间向前推出，力达掌心。



图 216

13.截臂下踩腿

①续"麒麟步左推掌"姿势。右脚尖外撇，左脚尖里扣，右腿屈膝半蹲，左脚蹬直成右弓步。同时，双掌变拳。左拳由下向上勾击，臂屈肘，拳心向内；右拳向后拔击，臂伸直，上体重心前倾。眼视左拳（图217）。

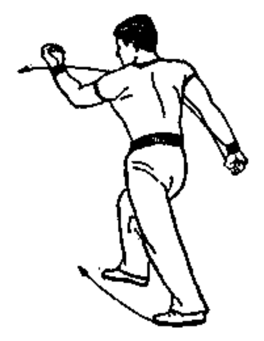


图 217

②左脚向前上一步，双腿屈膝成左盖步。同时，右拳由后向前屈肘截击，拳心向内；左拳变掌按于右小臂上。眼视右拳（图218）。

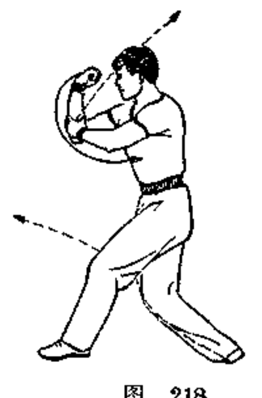


图 218

③右脚向前踩击，腿伸直，脚尖向左侧，力达脚跟；左腿微屈膝。左掌向上举起；右拳向后拨击。眼视前下方（图219）。

要求：右拳由后屈肘向前截击时，左掌应迎着右臂，使左掌心与右臂碰撞成击响。

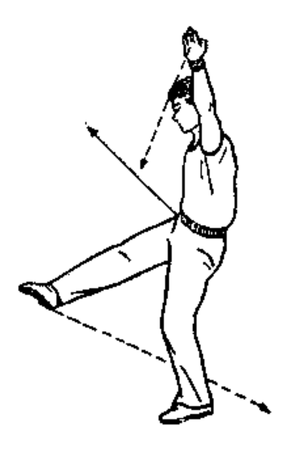


图 219

14. 盖步鞭拳

续“截臂下踩腿”姿势。右脚向左脚前下落，双膝微蹲成盖步。同时，上体向右稍转，右拳由下向右侧旁鞭击，臂伸直，掌心向左；左掌由上下落按于右肩旁。眼视右拳（图220）。



图 220

要求：鞭拳是先屈臂向前出击后才臂伸直，所以盖步鞭拳，右脚向左脚前下落时，右拳应随即回收于肩旁。待右脚形成盖步时，右拳已向右侧出击。

15. 翻身挂盖拳

①续“盖步鞭拳”姿势。右脚尖里扣，左脚尖外撇，上体左转。左腿伸直，右腿微屈成交叉步。同时，右拳向下压；左掌变拳屈肘于胸前，眼视前方（图221）。

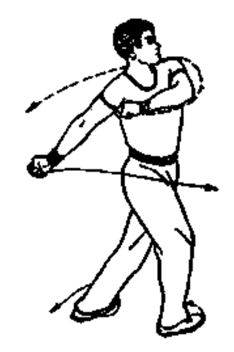


图 221

②右脚尖里扣，左脚向左侧开一步；右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，上体向左转90°。左拳由胸前向前方挂击，臂伸直，拳心向前；右拳向后拨击，臂伸直。眼视前下方（图222）。

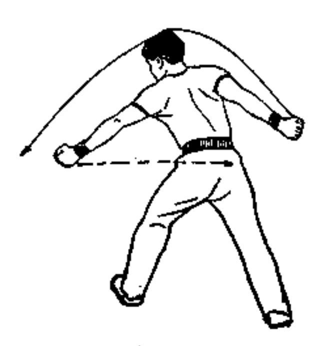


图 222

③左拳由前向后拨击；同时，右拳用力由后经头向前盖击，臂伸直，拳心向内。上体前倾。眼视前下方（图223）。

要求：首先左掌变拳屈肘于胸前，作好转体的准备。当左拳挂击到了前下方时，右拳即由后向前盖击。整个套路动作要连贯，力量要顺达。

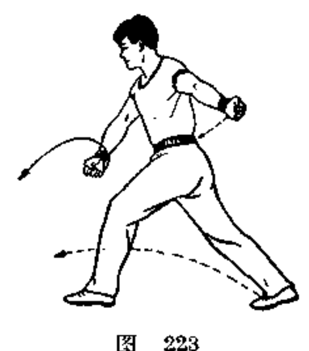


图 223

16. 弓步挂盖扫拳

①续“翻身挂盖拳”姿势。右脚向前上一步，双腿屈膝半蹲成马步。同时，左拳抱于腰间，拳心向上；右拳由下反腕向上挂击，臂伸直，拳心向上，上体直。眼视右拳（图224）。



图 224

②右脚向右侧横开半步，屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。同时，右拳向右后方拨击，臂伸直；随即左拳由腰间向前盖击，臂伸直，拳心向下。上体稍向前倾。眼视前方（图225）。

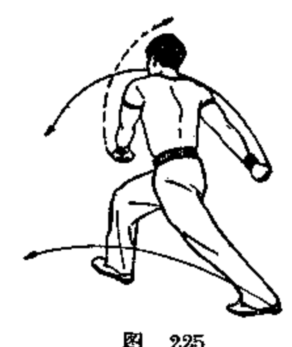


图 225

③左脚向前上一步，屈膝半蹲，右脚蹬直成左弓步。同时，右拳由后向前斜下扫，臂屈肘，肘尖向前；左拳变掌架于头顶，臂微屈，掌心向上。眼视前方（图226）。

要求：该动作由于用力很猛，要注意手步和脚步的配合。马步形成后，上体向右转的一瞬间右弓步已形成。同时左拳用力向下盖击。最后在上体向左扫拳时，左脚马上向前上步，使整个动作连成一片，力求劲力顺达。

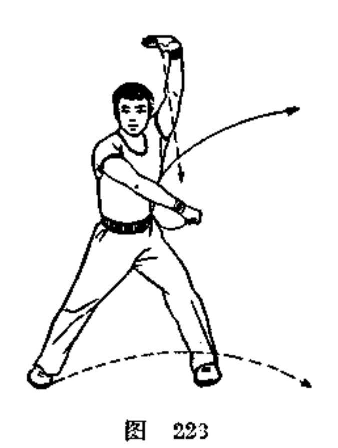


图 223

17. 马步反插掌

①续“弓步挂盖扫拳”姿势。右脚向前上一步，屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。同时，右拳反腕向前挂击，臂伸直，拳心向上；左掌按于右腋下。身体前倾。眼视右拳（图227）。

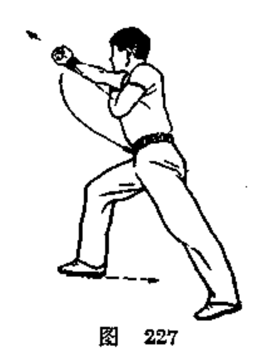


图 227

②身体重心向后移于左腿，右脚向后退半步，脚尖着地，左腿微屈膝成右虚步。同时，左掌由右腋下沿着右臂向前穿出，臂微屈，掌心向前，掌尖向左；右拳回收于腰间。眼视左掌（图228）。



图 228

③右脚向左前上一步，上体左转，双膝下蹲成马步。同时，右拳由腰间向右侧前反腕下插，臂伸直，拳心向后；左掌回收于右肩旁，上体保持正直。眼视右拳（图229）。

要求：这是脱手反插拳的动作。首先右臂向前挂击，然后左掌沿着右臂向前穿出，作脱手姿势。形成马步后，右拳由后向前用力反腕下插，但要注意拳要握紧，否则会拉伤手腕。

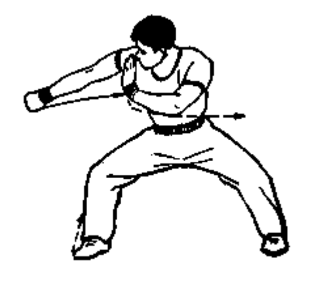


图 229

18.勾扫腿

①续“马步反插掌”姿势。右脚向上提起，脚尖向下垂，膝关节向前顶；左腿微屈膝。右拳回收于胸前，肘尖向前；左掌向后下拨击，掌心向下。眼视前方（图230）。



图 230

②右脚向下勾扫，腿伸直，脚跟着地，脚尖向上；左腿屈膝半蹲。同时，右拳向右横击，臂伸直，拳心向下；左掌按于右腋下。眼视右拳（图231）。

要求：右脚向上抬起，右臂屈肘，右脚向下勾击的同时，右臂已开始向右横击。形成勾扫和横击后，注意保持身体重心，一般不要移动。



图 231

19．弓步右冲拳

①续"勾扫腿"姿势。右脚踏实，脚尖里扣，屈膝；左脚尖外撇，脚尖着地成左虚步。同时，上体向左转。左掌变拳，双拳随转动向前架起。左臂屈肘，拳心向左；右臂屈肘，拳心向内。身体重心落于右腿。眼视前方（图232）。

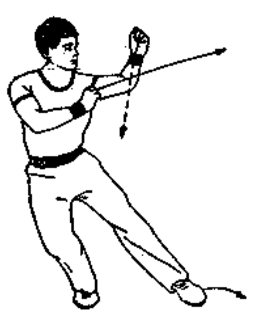


图 232

②左脚向前上一步，屈膝半蹲，右腿蹬直成左弓步。同时，左拳下压于胸前，拳心向下；右拳向前冲出，拳心向下，身体前倾。眼视右拳(图233)。

要求：上体向左转时，右脚尖里扣，左脚向前点地成左虚步。同时，双拳由下向上架起，作预备姿势，最后左脚上前一步后，右拳向前冲出，力要顺达。

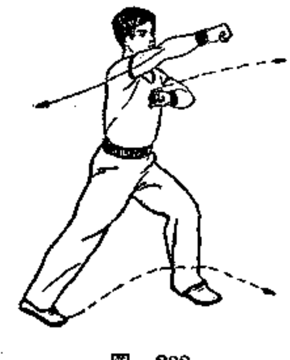


图 233

收 势

1.虚步推掌冲拳

①续"弓 步 右 冲 拳"姿势。右脚向前跨出一步，脚尖外撇，双腿屈膝成右盖步。同时，双拳变掌向左右两边分开，臂伸直，掌心向外，指尖向下。眼视前方(图234)。



图 234

②右掌变拳，双臂回收于胸前，左掌压于右拳面上，上体稍向右转。眼视右肘（图235）。

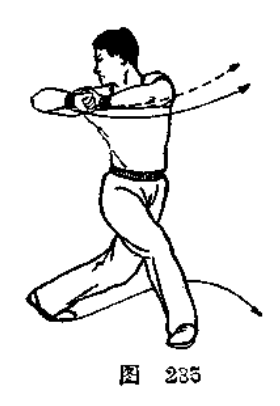


图 235

③左脚向前上一步，脚尖着地，双腿屈膝半蹲成左虚步。右拳左掌同时向前推出，臂伸直。拳心向下，掌心向前；手臂与肩同高，上体直。眼视前方（图236）。

要求：该动作是还原的收势动作。要求动作连贯，不要脱节。双分掌时，身体重心尽量向下，推掌冲拳要同时完成，双肩关节伸平，虚步要保持重心的稳固。

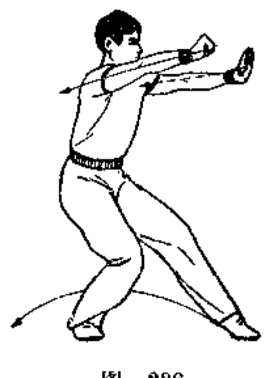


图 236



2.退步双挂拳并步抱拳

①左脚向后退半步，腿伸直，右腿屈膝成左插步。同时，上体稍向右转，左掌变拳，双臂回收于胸前。双拳相对，右肘尖向后，左肘尖向前。眼视右肘(图237)。

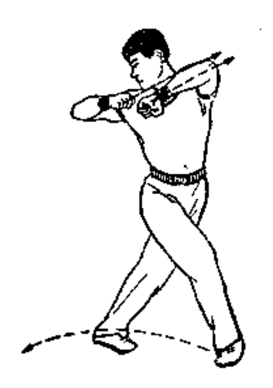
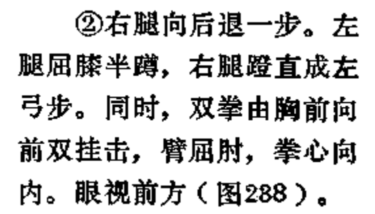


图 237



②右腿向后退一步。左腿屈膝半蹲，右腿蹬直成左弓步。同时，双拳由胸前向前双挂击，臂屈肘，拳心向内。眼视前方（图288）。

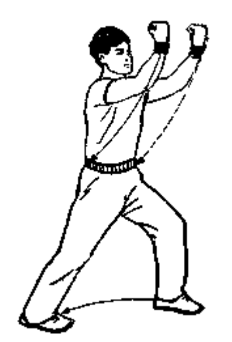
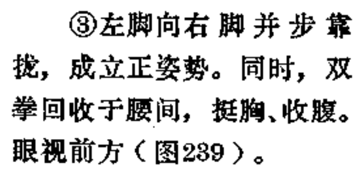


图 238



③左脚向右脚并步靠拢，成立正姿势。同时，双拳回收于腰间，挺胸、收腹。眼视前方（图239）。

要求：左脚向后退步时，双拳向后顶肘；右脚后退时，双拳由胸前向前双挂击，力量要大。最后双拳向下垂放，成还原收势。

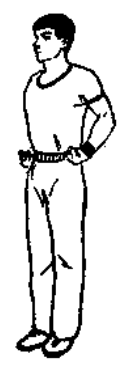


图 239